

L'arbre de la paix

1



Je prends le temps de m'installer dans la posture de l'arbre :

- Mes pieds sont bien ancrés dans le sol.
- Mon tronc est redressé et digne comme si j'avais une couronne sur la tête.

2



Je balance mon corps à partir des chevilles:

- D'avant en arrière.
- Latéralement.
- En formant un cercle dans un sens puis dans l'autre.

3



Mes branches sont mes bras:

- Elles s'élèvent latéralement jusqu'à l'horizontal (sur l'inspiration)
- Elles redescendent (sur l'expiration)
- Elles remontent jusqu'au-dessus de la tête

4

J'ouvre les yeux et je regarde les arbres autour de moi.

5



Mes branches remontent et s'étirent vers le ciel
Elles attrapent une colombe



6



Je dépose ma colombe sur mon cœur durant 3 respirations

7



J'ouvre les yeux et j'envoie ma colombe, ainsi que l'amour
et la paix, à toutes les personnes autour de moi