

L'auto-balancement doux (balancement rythmique du corps)

Qu'est-ce que le balancement rythmique ?

Un mouvement doux, comme une vague, qui berce ton système nerveux et t'aide à retrouver une sensation de sécurité intérieure.

Pourquoi ça fonctionne ?

Le balancement est un mouvement instinctif : les bébés sont bercés pour se calmer, et nous gardons ce réflexe toute notre vie. Ce mouvement stimule le système parasympathique et aide à libérer les tensions.

Bienfaits :

- Apaise rapidement le système nerveux.
- Réduit l'anxiété, les tensions musculaires.
- Rassure et donne une sensation de "tenir debout" même face au stress.

Comment pratiquer ?

1. Mets-toi debout ou assis(e), bien stable.
2. Commence à te balancer doucement d'un pied sur l'autre, ou d'avant en arrière.
3. Laisse ton corps trouver son rythme, comme une vague naturelle.
4. Respire profondément en suivant le mouvement.
5. Reste dans ce balancement 1 à 3 minutes, selon ton besoin.

Astuce : tu peux fermer les yeux si cela t'aide à te concentrer sur tes sensations.

