

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. Mettez-vous debout ou assis(e), bien stable.
2. Commencez à vous balancer doucement d'un pied sur l'autre, ou d'avant en arrière.
3. Laissez votre corps trouver son rythme, comme une vague naturelle.
4. Respirez profondément en suivant le mouvement.
5. Restez dans ce balancement 1 à 3 minutes, selon votre besoin.

Astuce : vous pouvez fermer les yeux si cela vous aide à vous concentrer sur vos sensations.

