

JE M'ENDORS FACILEMENT AVEC...

L'automassage du cuir chevelu

Je m'assois confortablement au fond de mon siège.

Mon dos et ma nuque sont droits.

Mes pieds sont ancrés au sol, mes mains sont posées sur mes cuisses.

Mes épaules sont relâchées.

Je ferme les yeux et je respire naturellement tout portant attention à ma respiration.

J'écarte légèrement les doigts des 2 mains et je les pose en haut de mon front.

Je peigne mes cheveux du front vers l'arrière 8 fois en appuyant fortement le crâne avec la pulpe de mes doigts.

Je prends le temps de faire le mouvement, et je termine le mouvement jusqu'à la pointe des cheveux.

Je baisse les bras pour une courte pause. Je soulage mes articulations et je recommence deux autres fois.

Le calme retrouvé, je peux aller me coucher.



Harabesque