

## Le contour des mains

- 1/ S'installer confortablement devant une table.
- 2/ Diriger son attention sur les sensations corporelles captées.
- 3/ Retrouver une respiration calme, naturelle et profonde.
- 4/ Poser les mains à plat, sur la table.
- 5/ Prendre le temps de percevoir un maximum de sensations des mains.
- 6/ Porter l'attention sur l'index droit et à l'aide de celui-ci suivre **doucement** le contour de la main gauche en stimulant la peau.
- 7/ Partir du poignet côté extérieur, dessiner les doigts et aller jusqu'au poignet gauche en stimulant la peau.
- 8/ Temps de pause pour observer les sensations éveillées. Comparaison avec la main droite.
- 9/ Revenir aux sensations de la posture assise, secouer les mains, les poser sur les cuisses .
- 10/ Souffler doucement en imaginant souffler dans une paille.
- 11/ Poser de nouveau les mains sur la table, capter les sensations...
- 12/ S'imaginer mentalement faire le même exercice, contour de la main droite avec l'index gauche, **toujours très lentement**.
- 13 /Observation, comparaison et bilan.