

Dynamique mentale
Rythme 9-9 et 10-10

Rythme 9-9 et 10-10

N°	Temps	I/E	Durée	Commentaires
1	0'03''	Inspiration	9 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'12''	Expiration	9 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2	0'21''	Inspiration	9 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'30''	Expiration	9 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
3	0'39''	Inspiration	9 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'48''	Expiration	9 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
4	0'57''	Inspiration	9 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'06''	Expiration	9 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
5	1'15''	Inspiration	9 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'24''	Expiration	9 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
6	1'33''	Inspiration	9 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'42''	Expiration	9 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
7	1'51''	Inspiration	9 s	Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'00''	Expiration	9 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.

8	2'09''	Inspiration	9 s	Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'18''	Expiration	9 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
9	2'27''	Inspiration	9 s	Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'36''	Expiration	10 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
10	2'46''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	2'56''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
11	3'06''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	3'16''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
12	3'26''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	3'36''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
13	3'46''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
	3'56''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
14	4'06''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	4'16''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
15	4'26''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	4'36''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...

Dynamique mentale
Rythme 11-11 et 12-12

Rythme 11-11 et 12-12

N°	Temps	I/E	Durée	Commentaires
1	0'03''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'14''	Expiration	11 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2	0'25''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'36''	Expiration	11 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
3	0'47''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'58''	Expiration	11 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
4	1'09''	Inspiration	11 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'20''	Expiration	11 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
5	1'31''	Inspiration	11 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'42''	Expiration	11 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
6	1'53''	Inspiration	11 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'04''	Expiration	11 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
7	2'15''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'26''	Expiration	11 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.

8	2'37''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'48''	Expiration	11 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
9	2'59''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	3'10''	Expiration	11 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
10	3'21''	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	3'33''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
11	3'45''	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	3'57''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
12	4'09''	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	4'21''	Expiration	11 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
13	4'32''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
	4'42''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
14	4'54''	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	5'06''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
15	5'18''	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	5'30''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...

Dynamique mentale
Rythme 13-13 et 14-14

Rythme 13-13, 14-14

N°	Temps	I/E	Durée	Commentaires
1	0'03''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'16''	Expiration	13 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2	0'29''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'42''	Expiration	13 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
3	0'55''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	1'08''	Expiration	13 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
4	1'21''	Inspiration	13 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'34''	Expiration	13 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
5	1'47''	Inspiration	13 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'00''	Expiration	13 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
6	2'13''	Inspiration	13 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'26''	Expiration	13 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
7	2'39''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'52''	Expiration	13 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.

8	3'05''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	3'18''	Expiration	13 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
9	3'31''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	3'44''	Expiration	13 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
10	3'57''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	4'11''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
11	4'25''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	4'40''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
12	4'54''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	5'08''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
13	5'22''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
	5'36''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
14	5'50''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	6'04''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
15	6'18''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	6'32''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...

Dynamique mentale
Rythme 15-15

Rythme 15-15

N°	Temps	I/E	Durée	Commentaires
1	0'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2	0'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'46''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
3	1'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	1'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
4	1'31''	Inspiration	15 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'46''	Expiration	15 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
5	2'01''	Inspiration	15 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'16''	Expiration	15 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
6	2'31''	Inspiration	15 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'46''	Expiration	15 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
7	3'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	3'16''	Expiration	15 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.

8	3'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	3'46''	Expiration	15 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
9	4'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	4'16''	Expiration	15 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.
10	4'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	4'46''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
11	5'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	5'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
12	5'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur se répandre.
	5'46''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
13	6'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	6'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
14	6'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	6'46''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
15	7'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	7'17''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...
16	7'32''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit, s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	7'47''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...

