

# RESPECTER **VOTRE PROPRE RYTHME**

## 10 MINUTES PAR JOUR, UN LUXE À S'OFFRIR!

Les contraintes de la vie courante et la rapidité d'action de notre mental ont tendance à toujours nous tirer hors du rythme naturel du corps. Cet exercice propose simplement d'expérimenter et de sentir notre propre rythme sans être dicté par l'extérieur.

Choisissez un moment de 10 minutes où vous êtes seul et libre de contrainte. Marchez avec pour intention de sentir le rythme de l'instant de votre corps: ni trop vite, ni trop lent. Observez que parfois, le rythme s'accélère ou ralentit selon les fluctuations d'énergie naturelles (dynamisme ou fatigue).

**Vous pouvez peut-être constater une différence de rythme entre ce que votre tête veut ou imagine et les possibilités physiques de votre corps.**

Nous avons totalement perdu l'habitude de vivre à notre rythme; ainsi cela peut prendre un peu de temps pour revenir à soi et se réapproprier nos sensations propres. Si possible, répétez l'exercice durant plusieurs jours.

Pour aller plus loin, explorez aussi quel est votre propre rythme dans différentes activités (marcher, manger, vous laver, vous réveiller, vous endormir, etc.).

**Expérimenter  
votre propre rythme sans être dicté  
par l'extérieur**