

# Pierre Chuchana coach wingwave®

## Gestion du bien-être avec la musique wingwave®

Commence par prendre conscience des parties de ton corps qui sont tendues, douloureuses ou désagréables.

Exprime en mots ce que tu ressens: pression, piquûre, flou...

A partir de ces mots essaie de trouver une métaphore :

- à quoi ressemble la sensation,
- est-elle associée à un son,
- formule une phrase du genre: « C'est comme une pierre entre ma peau et ma colonne vertébrale » ou « j'ai l'impression de porter un sac à dos mal équilibré toute la journée ».
- imagine l'endroit qui fait mal de façon concrète : tu vois tes muscles ou une radio de ton corps, une inflammation...

### Allume la musique et écoute-la au casque.

Pense maintenant aux mots qui t'ont servi à décrire ta sensation (ou à la métaphore ou au son associé). Penses-y au rythme de la musique.

+ Dès que tu ressens une modification de la sensation, exprime-la dans une phrase

« C'est comme si la sensation se déplaçait »

« Maintenant ça fait des vagues »

« On dirait que cela se dissout »

+ Répète cette phrase comme un mantra sur le rythme de la musique.

+ Si d'autres pensées surviennent, laisse-les venir.

« Tiens, je pense à mon travail... »

« Mais quelle émotion me traverse ? »

« Que se passe-t-il dans mon corps ? »

+ Quels mots ou quelles images te viennent pour décrire ce que tu ressens?

+ Reprends conscience de ton corps dans son ensemble.

+ Dès que les premières sensations, émotions ou associations positives se font ressentir, repasse par les étapes suivantes:

Exprime en mots ce que tu ressens: douceur, légèreté, calme...

A partir de ces mots essaie de trouver une métaphore : à quoi ressemble la sensation, est-elle associée a un son, formule une phrase du genre: « C'est comme une si une douce brise caressait mon visage », « je me sens comme dans un cocon »...

Pense maintenant aux mots qui t'ont servi à décrire ta sensation (ou à la métaphore ou au son associé) Penses-y au rythme de la musique.

Continue jusqu'à l'obtention de la sensation souhaitée.

NB: Les signes de libération de stress sont souvent des respirations profondes spontanées, un bâillement ou une déglutition.

36, rue Lucien Salette 34200 Sète

Tel. 0621296099

iban: FR9720041010010519542N02294 BIC : PSSTFRPPBOR