

Visualisation de l'arc en ciel

Imagine-toi dans un beau jardin rempli de fleurs, d'arbres et d'oiseaux. Tu es un(e) explorateur(trice) curieux(se). Tu marches dans le jardin et tu aperçois un magnifique arc-en-ciel dans le ciel. Tu es excité(e) et tu décides d'explorer chaque couleur de l'arc-en-ciel.

Tu cours vers la première couleur, la couleur rouge. Tu touches la couleur rouge et tu te sens rempli(e) d'une énergie chaleureuse et passionnée. Tu lèves tes bras au-dessus de ta tête et tu fais un grand arc de cercle, comme si tu voulais enlacer le soleil.

Maintenant, tu marches vers la couleur orange. Tu touches la couleur orange et tu te sens rempli(e) d'une énergie créative et enthousiaste. Tu sautes sur place et tu agites tes mains dans les airs, comme si tu voulais attraper des papillons imaginaires.

Ensuite, tu vas vers la couleur jaune. Tu touches la couleur jaune et tu te sens rempli(e) d'une énergie joyeuse et lumineuse. Tu fais un tour sur toi-même et tu souris en regardant le ciel, comme si tu voulais saluer le soleil.

Tu continues ta promenade jusqu'à la couleur verte. Tu touches la couleur verte et tu te sens rempli(e) d'une énergie apaisante et rafraîchissante. Tu t'allonges sur le sol et tu imagines que tu flottes sur l'herbe comme un nuage.

Ensuite, tu te rends vers la couleur bleue. Tu touches la couleur bleue et tu te sens rempli(e) d'une énergie sereine et confiante. Tu prends une grande respiration et tu lèves ton menton vers le ciel, comme si tu voulais parler aux nuages.

Enfin, tu arrives à la dernière couleur, la couleur violette. Tu touches la couleur violette et tu te sens rempli(e) d'une énergie inspirante et spirituelle. Tu fermes les yeux et tu imagines que tu es une étoile brillante dans le ciel nocturne.

Tu restes un moment dans cette position, en écoutant ta respiration calme et régulière. Quand tu es prêt(e), tu ouvres lentement les yeux et tu retournes à ton quotidien, en gardant avec toi cette énergie positive que tu as ressentie en explorant les couleurs de l'arc-en-ciel.

[Source : Little yogi gang](#)