

## *Rotation de la conscience dans le corps - Endormissement - Yoga nidra - A IMPRIMER pour dormir*

### *A droite*

*Pouce de la main droite, 2<sup>ème</sup> doigt, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> doigt de la main droite*

*Poignet, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle*

*Côté droit, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon,*

*Pied droit, plante du pied, dessus du pied, gros orteil, 2<sup>ème</sup> orteil, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> orteil du pied droit ;*

*Tout le côté droit...*

### *A gauche*

*Pouce de la main gauche, 2<sup>ème</sup> doigt, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> doigt de la main gauche,*

*Poignet, avant-bras, coude, bras, épaule, aisselle*

*Côté gauche, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon,*

*Pied gauche, plante du pied, dessus du pied, gros orteil, 2<sup>ème</sup> orteil, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> orteil du pied gauche,*

*Tout le côté gauche...*

### *Arrière du corps*

*Talons, mollets, arrière des genoux, arrière des cuisses,*

*fessiers, bas du dos, milieu du dos, omoplates, épaules*

*dos des mains, arrière des avant-bras, coudes, bras, épaules,*

*toute la colonne vertébrale, nuque, arrière de la tête*

*Tout l'arrière du corps...*

### *Devant du corps*

*Sommet de la tête, Front, tempes, sourcils, point milieu des sourcils,*

*Les deux yeux, les deux oreilles, les deux joues, les deux narines, tout le nez*

*La bouche, les deux lèvres, les dents, mâchoires, langue, palais, gencives*

*Le menton*

*Tout le visage...*

*Gorge, poitrine, à droite, à gauche, diaphragme, abdomen, à droite, à gauche, nombril, bas ventre, pubis, périnée*

*Devant des deux jambes et des deux pieds...*

*Devant des deux bras et des deux mains...*

*Tout le devant du corps...*

*Tout le corps tout le corps tout le corps...*