

Débutants Séance du Jeudi 2 avril

Il est préférable de se trouver un lieu un temps de disponibilité de calme, un temps pour soi le plus possible à la même heure, prévenir son entourage.

Pour toutes les propositions rechercher:

- le bon pour soi
- les sensations positives agréables perçues maintenant, en cet instant
- comment je ressens l'énergie circuler dans mon corps, dans quelles zones de mon corps

Comment j'accueille mon ressenti, si besoin j'active ou désactive mon émotion en m'aidant de ma respiration ou d'une image positive ou neutre.

Mise en disponibilité: Nous vivons pleinement une marche lente en déliant bien nos pieds, talons, voutes plantaires, pointes. Ressentons toutes les articulations, apprécions leur souplesse. Comparons les sensations du pied droit et du pied gauche.

Respiration: Inspiration sur 3 temps, donnons nous une pose, puis expirons sur 6 temps. Notre **ressenti** sur l'inspiration comme l'expiration.

Toilette en 3 parties:

En position assise, après avoir mobilisé l'énergie au niveau de nos mains avec un geste doux et amples,

- nous activons notre tête, cou, épaules, suivi d'une pose d'intériorisation et de comparaison haut bas
- puis les bras, thorax, jambes, puis en position de bout de chaise activons notre périnée;

Accueillons une pose d'intériorisation

Puis en positions debout nous activons nos centres avec des rotations de nos mains sur le sacrum, les lombaires et les abdominaux. Soyons présent à notre ressenti et à la **vivance de l'énergie** de chacune des régions de notre corps.

Exercice: Respiration entre les mains:

Nous mettons une main sur l'abdomen et l'autre dans le dos afin de prendre conscience de la respiration mais aussi l'espace entre les mains: l'espace intérieur.

Laissons venir notre respiration juste: à l'inspire le ventre se « gonfle » à l'expire le ventre se « rentre ». Prenons conscience de l'amplitude et de **la force** de notre diaphragme pour notre vie respiratoire

Emotion:

En ce printemps laissons venir a nous l'évocation d'une fleur: au niveau des arbres, pelouses, massif: qu'est ce qui nous inspire dans cette fleur: sa forme sa complexité, sa délicatesse, sa couleur, son odeur... Localisons et prenons conscience des manifestations de l'émotion dans tout notre corps et de **l'élan de vie** que cela nous procure.

Bilan personnel: retrouvons ce que nous avons ressenti de bon durant cette séance, l'essentiel qui ma donné force de vie, énergie de vie, les nommer pour les réutiliser au besoin.