

Thème : Apprivoiser mon ombre

Objectif :

Me réconcilier avec mon ombre, l'intégrer afin d'en exploiter le potentiel énergétique de façon constructive et non destructrice.

Mise en disponibilité:

Debout : juste écartement des pieds, ancré, enraciné,,, dans mon centre, Je respire en conscience, Je suis là, bien là ! ce jour dans ce lieu Présent(e)

Intentionnalité : à chacun (e) de nommer concrètement dans sa tête ce qu'il attend de cette séance

Accueillir sans a priori, surprise, curiosité...bienveillance ce qui va se présenter ?

Introspection : Ma toilette : je vais explorer des zones de mon corps où je vais rarement,,, à la recherche de mon ombre, Aperception : je prends conscience de mon discours intérieur,

Verticalité,

Je suis debout, solide, je transforme mon énergie réveillée en force de présence
Je respire en conscience je me vois droit(e) sans raideur épaules légèrement ouvertes, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, yeux fermés mais regard à l'horizon, Là, bien là, solide !

Exercice dynamique :

Rotation du buste, bras allongés vers le bas, doigts croisés bassin fixe, je tourne le buste, la tête, vers la droite puis la gauche je prends conscience des sensations corporelles, A chaque respiration, je monte doucement les bras jusqu'au dessus de ma tête, pause, je redescends lentement bras tendus vers le bas je sépare les mains et laisse le mouvement se faire, mouvement qui allie souplesse et solidité, je peux transformer l'énergie qui se dégage en force d'adaptation ou d'acceptation de mon ombre.

Sans jugement, je nomme dans ma tête les sensations vécues,

Exercice émotionnel.

J'active une émotion positive, (proposition en lien avec la lumière, fleurs, sourire, parole bienveillante,,,, je laisse venir laisse mes valeurs que je nomme, dans ma tête (mots, images, couleurs,,,) ...J'harmonise et je garde la trace de cette énergie émotionnelle positive et des forces qui s'en dégagent.

Exercice intuitif :

Je laisse venir trois adjectifs qui expriment **le mieux ma personnalité**.

Je les écris mentalement sur une feuille de papier.

J'imagine maintenant que je possède **les attributs opposés** à ces traits de personnalité, je les écris mentalement.* attributs opposés ne signifie pas forcément négatifs ex : communication facile , patient, habile de mes mains,,,

Comment je me sens dans la peau de ce nouveau personnage ? (Par ex. une personne enthousiaste peut se voir triste et terne...) à quoi ressemble ma vie ?

Qu'est-ce qui se passe quand j'endosse ce nouvel habit ? est-ce agréable ?

Quelles prises de conscience éventuelles ?

Respiration profonde (j'inspire : ventre, thorax, gorge,,,,,,j'expire)

Je reviens à ma personnalité je compare avec ce personnage. Qu'est-ce qui se passe en moi ? y -a-t-il des traits du deuxième personnage qui me parlent ? Y a-t-il en moi des parties cachées ? Respiration profonde,

J'harmonise,

Pause et bilan dans ma tête, sans jugement puis je prends notes sur mon cahier,