

SEANCE 2 LES AVANCES DU MARDI

PLAN DE SEANCE /

mise en dispo : sauttillement et enroulement
intropection : toilette avant / arrière
ex. dynamique : Haussement des épaules
stimulation émotionnelle : un enthousiasme

MOUVEMENTS LIBRES : sauttillement et enroulement

se centrer : par la mobilité du corps les yeux fermés , puis immobilité : conscience du corps , appui au sol ,respiration, se rendre disponible

MISE EN DISPONIBILITE sauttillement

Porter attention à ses pieds , contact avec le sol , sa verticale
puis les genoux légèrement fléchis , sautiller sur place . s'installer dans ce sauttillement puis
Prise de conscience de l'énergie de la pulsion du saut ; P de C de la réception
Genoux pliés, le plus souple possible comme il convient pour soi
s'arrêter
PAUSE :récupératrice respiratoire et musculaire

puis faire une 2ème fois même principe

prendre conscience de l'énergie du saut

PAUSE : retrouver sa stabilité , le calme de sa respiration , rythme cardiaque

OBSERVER les 1^{er} changement , les sensations dans le corps

ENROULEMENT

Ne pas forcer le mouvement , dans nos possibles: inspir

Expir , enrouler doucement la tête ,épaules ,dos , bras détendus

t^te vers le sol , détendu , : 2 respirations complètes , inspir /expir

et remonter doucement ; dos , colonne vertébrale ,épaules , tête : verticalité

pause ; sensations

et refaire une 2ème fois:conscience du mouvement , de la respirations

pause : quelles sont les sensations intéressantes ; agréables ; perçues maintenant

s'asseoir

AUTO-MASSAGE toilette avant arrière

stimulation : tonique , tapotement , pétrissage , selon nos besoins et notre rythme pour stimuler les sensations corporelles

1 – massage des mains : comment nos mains réagissent

2 – activation de l'avant du corps : être à l'écoute des modifications des parties massées dans la progression.

PAUSE : observer l'avant du corps , vivance mise en route

3 – activation de l'arrière du corps : gestuel dans nos besoins du moment

PAUSE : capter les traces , modifications sensorielles . Mots sur sensations

4 – réunification de l'avant et de l'arrière du corps dans notre globalité . Le faire en conscience

PAUSE : Dans quelle énergie sommes-nous dans l'instant les ressources perceptibles par le corps

EX.DYNAMIQUE : Haussement des épaules ; debout
dans sa posture debout , stabilité , conscience de sa respiration et du haut de son corps
expir ,
inspir retenir sa respiration . : Poumons pleins : hausser les épaules plusieurs fois , les bras
souples
reclâcher en expirant l'air
PAUSE : récupératrice , conscience respiratoire et musculaire épaules , dos

2ème fois et 3ème fois de ma même façon:poumons pleins
PAUSE : mobilisation aérienne , comment « je me sens du dedans » , comment « je me sens
du dehors »
Quelle force émerge de la diversité sensorielles
- AMPLITUDE ; LIBERTE D'ESPACE ET D'ÊTRE , INDEPENDANCE , VAILLANCE

s'asseoir

STIMULATION EMOTIONNELLE : un enthousiasme

A partir de notre début de journée : le petit déjeuner

s'installer dans sa respiration calme et profonde

nous sommes au lit, une odeur agréable vient chatouiller nos narines . L'odeur du petit
déjeuner

nous nous levons et guider par cette bonne odeur ,nous voyons sur notre table un petit
déjeuner , copieux ,comme on aime .

Tous nos sens en éveil l'odeur du café , du pain grillé , peut-être même du croissant , du jus de
fruit du beurre ,confiture ; tout est là , à notre porté

RESSENTI de ce qui se vit là devant cette abondance d'odeur , de couleur

ENTHOUSIASME petit ou grand ressenti dans le corps

nous nous installons.....et vivre par notre imaginaire ce petit déjeuner pour commencer la
journée avec enthousiasme

Observer son état d'être ,comment cela s'exprime dans le corps , le mental ;
ce que cela nous apporte niveau corporel , Emotionnel , intuition

Ajuster comme nous savons le faire et **BONNE APPÉTIT**

laisser émerger un sentiment d'être