

## 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<sup>er</sup> 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