

SEANCE 3 DEBUTANTS MARDI 10H

Se donner ce temps disponible , pour soi et son intériorité , un moment précieux pour un recentrage et un relâchement corporel et mental

MOUVEMENT LIBRE

Mobiliser, bouger faire des « grimaces » avec son corps pour s'apporter un plaisir de liberté corporel et dans notre immobilité - présence à soi , à sa respiration dans l'écoute de l'instant présent

MISE EN DISPONIBILITE ANCRAGE : LE NA ('affirmation de soi)

Le NA : taper du pied comme on a pu le faire dans notre enfance

Debout , bien planté sur nos pieds , conscience de notre verticalité

Donnons-nous une intention ou laisser venir dans ce NA

1 – INSPIR : lever un pied – suspension – et taper du pied sur l'expir

rester quelque instants dans la position et revenir position initiale

LE FAIRE 2 FOIS

sensations , ressenti

2 – l'autre pied même principe , avec l'intensité choisie

Conscience des modifications dans les jambes : frémissement sensoriel

2 – taper des 2 pieds

- soit saut sur les 2 pieds : tout en prenant conscience de la pulsion du saut et ce que l'on met derrière le NA

- soit piétinement un pied puis l'autre , en laissant venir les sensations de l'enfant en nous

PAUSE : récupératrice

Observation des vibrations internes dans les jambes et le corps

Laisser émerger les sensations diverses et accueillir le « BON POUR SOI » de l'ambiance émotionnelle

LA RESPIRATION : NEZ BOUCHE

Récupération de notre respiration naturelle

Porter attention au mouvement thoracique de notre inspir , expir prendre ce temps

Nous expirons

1 -Nous inspirons profondément . Rétention d'air

2 – Se boucher les narines 'index

3 -se pencher en avant ,genoux pliés , dos droit , fesses vers l'arrière

4 – Expirer l'air par le nez

5 – Se relever doucement

Observer ce qui se passe en nous

Le faire une 2ème fois : observer les traces

Puis une 3ème fois : A l'écoute de toutes les sensations corporelles et respiratoire

AUTO-MASSAGE : TOILETTE AVANT / ARRIERE / GLOBALITE

Ecoute des sensations de vie à l'intérieur et des sensations qui traverse le corps

Massage des mains : nous massons nos mains , comment cela réagit à l'intérieur

PAUSE : Ecoute , nos mains maintenant

Activation de l'avant du corps : dans la gestuelle appropriée de nos besoins du moment = intensité l'intérieur des oreilles , le devant du cuir chevelu , haut du front , visage sous nos mains : forme du visage ,le cou , l'avant des épaules , l'intérieur des bras , le buste , le ventre , le devant des jambes et le dessus des pieds

PAUSE : CHEMINEMENT DES MODIFICATIONS SENSORIELLES

CONSCIENCE pour entendre et écouter la diversité des traces

Activation de l'arrière du corps : le dos partie que l'on ne voit pas mais que l'on peut sentir avec nos mains , le massage que l'on se donne ; les sensations qui s'animent au fur et à mesure de notre massage

Masser les mains : puis l'arrière des oreilles , l'arrière de la tête « tambour céleste » , la nuque , l'arrière des épaules , le dos dans nos possibilités , bas du dos , DEBOUT l'arrière des jambes , voûtes plantaires

Reconnection avec soi, conscience par les vibrations intérieure , extérieure du cheminement de la vie en nous

PAUSE : Observer ce qui se vit en nous arrière du corps , avant du corps

Réunification dans la globalité : se frotter les mains et par un effleurage de la tête au pieds , réunification, prendre le temps de vivre cette réunification

PAUSE : Appréciation de ce qui se vit là ; le dedans , le dehors

ACCUEILLIR la stimulation sensorielle dans sa globalité

EXERCICE DYNAMIQUE : TENSION PROGRESSIVE DE TOUT LE CORPS

Debout

La respiration est libre ; Affiner la perception ; tout le corps est relié

Recrutement progressif autant dans la tension que dans la détente

Contracter les orteils , les pieds , les mollets , verrouiller les genoux , contraction des cuisses , les fessiers , le bassin , le ventre

puis le buste , le dos , serrer les poings , contracter les bras , les épaules , le visage : grimaces

SENTIR le niveau de tension tolérable puis relâcher progressivement tous les muscles , de la tête aux pieds

PAUSE : CONSCIENCE de la contraction progressive de tout le corps autant dans la tension que la détente

FAIRE une 2ème fois : en affinant la perception du recrutement musculaire ; choisir la tension que l'on se donne

PAUSE : décrire les traces

FAIRE une 3ème fois : sentir la progression de la tension que l'on décide , on rajoute une tension supplémentaire . Rester quelques instants , jusqu'où je garde cette tension et relâcher progressivement , attentif à la détente de tout le corps

PAUSE : Perception dans la tension et la détente

Transformation de cette vivance en force : AUTONOMIE , TOLERANCE , RESISTANCE , LÂCHER-PRISE

Accueillir et Empreinte

STIMULATION EMOTIONNELLE L'AMITIE

Nos amitiés

ASSIS : assise confortable ; et respiration calme et profonde

Et nous laissons venir des moments d'amitié que nous avons vécus ; soit dans l'enfance , l'adolescence ou adulte

Et regarder celui qui s'impose

Avec qui , les moments partagés

Qu'est ce que l'on me donne ? Qu'est ce que je reçois dans cet amitié ?

Qu'est ce que je donne dans l'amitié. Qu'est ce que je partage

Ecoute rire fou-rire simplicité complicité Moments présents

RIEN ATTENDRE ET TOUT RECEVOIR

Empriente de ce vécu émotionnel . Ce qui ce vit là
Que représente l'amitié pour soi

Puis prendre le temps de se serrer dans nos bras : ENLACONS-NOUS BERCONS NOUS
Donnons nous ce temps d'amitié et d'amour envers nous
PAUSE / Vivre ce bon pour soi , ressenti dans le corps