

SEANCE DES AVANCES 3 MARDI 18H30

Comme pour toutes séances , se donner l'intention du temps pour soi , prendre le temps de bien s'installer , lieu , horaire , faire la rupture ,le vide des occupations de la journée .

Et comme on le souhaite pour s'intérioriser mouvements pour enlever les tensions et dans l'immobilité : conscience de sa respiration pour se centrer

MISE EN DISPONIBILITE : Le Polichinelle debout

Se débarrasser de tous les agents perturbateurs . Faire le vide pour se sentir bien , ici et maintenant. Le polichinelle consiste à laisser aller ses membres dans tous les sens au gré de leur propre mouvement

- Expirer en joignant les pieds

- Inspirer en se mettant sur l'avant des pieds , talons levés

- rétention d'air , sautiller sur place en laissant nos bras à leur propre mouvement , le corps est détendu

- Expirer en reprenant l'écartement des pieds et comme un enfant laisser venir un sourire , un rire , un éclat de rire

PAUSE : récupération respiratoire

sensations de cette mobilisation totale

le faire une 2ème et 3ème fois

en ajoutant le rire sur nos sensations sur ce que l'on s'est donné , dans la liberté

RESPIRATION

observer le temps de récupération respiratoire, le retour à notre respiration calme et profonde ,le va et vient du souffle et notre amplitude respiratoire

Notre corps respiré

INTROPECTION DYNAMIQUE ; toilette globale

- Prendre le temps de visualiser le contour de notre corps dans sa globalité

Avec nos envies , être attentif à ce qui vient et laisser faire

- Massage des mains :

1ère sensations , de quoi se remplissent nos mains

- Massage de la tête au pieds , ETRE attentif aux parties que nous stimulons

Ferles , souple ; chaud , froid;les parties nues , les parties couvertes

L'intensité du geste qui change , les besoins justes , créer des sensations pour activer les traces sensorielles

PAUSE : Décrire ce que nous avons vécu pour accueillir la vivance ressentie dans le corps

- Contraction du plancher pelvien

3 fois

- Debout Massage du bas du dos : zone lombaire

puis le ventre , sens circulaire

se donner ce bon pour soi

PAUSE : Perception fine des manifestations , ce qui se vit là

Sensations dans sa globalité

EXERCICE DYNAMIQUE : Tension progressive de tous le corps

debout , stabilité ,équilibre

La respiration est libre ; affiner la perception , recrutement progressif autant dans la tension que dans la détente

prendre le temps de vivre cette contraction étape par étape

- Contracter les orteils , les pieds , mes mollets , verrouiller les genoux , contraction des cuisses , contraction des fessiers , du bassin , du ventre

Contraction du buste le sentir de l'intérieur , le dos

Serrer les poings , les bras , hausser les épaules

Le visage:grimaces

tout le corps est contacté , sentir le niveau de contraction tolérable

puis relâcher progressivement tous les muscles

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

Faire une 2ème et 3ème fois même principe en affinant la perception ressentie dans le corps

PAUSE : Conscience des traces ; du lien entre les étages successifs musculaire

Transformation de cette vivance en force

AUTONOMIE . TOLERANCE .RESISTANCE . LÄCHER-PRISE

Accueilliir et empreinte

EMOTIONNEL ? INTUITION . ET MEDITATION

COMME UN OISEAU

dans cet exercice l'émotionnel , l'intuition , et la méditation peuvent se faire individuellement et se laisser porter par nos envies et nos besoins émotionnels ; intuitive ; ou besoin méditatif

Le temps se repose de toute l'animation humaine ,

Nos sens en éveil : temps d'écoute ; notre regard nouveau sur ce qui nous entoure ; les odeurs ,les senteurs printanière

Le Printemps est là à notre fenêtre , balcon , jardin ,. Observons-le , écoutons.

L'herbe est dense et bien verte , parsemée de points de couleurs des premières fleurs , les pâquerettes , les fleurs de pissenlits et des toutes petites fleurs fragiles , presque invisibles ,

FLEURS QUI EBLOUISSENT AU SOLEIL

L'air est limpide , le ciel d'un bleu profond , sans trace blanche laissée par les avions .

Le PRINTEMPS est là , la nature reprend ses droits

Le silence de la nature dans toute sa vivance silencieuse

Les sons : le chants des oiseaux , rempli ce silence : moineaux , tourterelles , pies , mésanges , libes qui volent de branches en branches , se pose et s'envole

J' observe un oiseau ,et me laisse aller à la contemplation

Et je deviens OISEAU ,

et je vole , je prends mon envol , léger , je bats des ailes et je plane , je plane et je bats des ailes , porter par le vent , . L'air caresses les plumes -LIBERTE - Le soleil réchauffe

L'oiseau joue avec le vent .

Et de sa hauteur , curieux , l'oiseau survole les près , les champs , géométrie des champs , limité par les couleurs , les sillons , les haies , les bois , façonnés par les hommes

LIBERTE - JE SUIS OISEAU

Contemplation , hauteur , je vis l'oiseau , je suis oiseau

Sans quitter le monde environnant , ouvert entièrement au monde extérieur , à ce vivant.
Sans se quitter SOI . Je vis cette LIBERTE

Puis laisser revenir l'oiseau à son point de départ , chargé de l'énergie consciente du monde.
Je ramène ma conscience à mon corps , remplie de la VIE qui nous anime
respiration calme et profonde

REPRISE

conscience du corps

Conscience de notre assise

Laisser remonter notre état de conscience