

Séances du 23 Avril au 3 Mai 2020

Bonjour à tous

Certains m'ont exprimé leurs soucis pour arriver à vivre quelques moments de sophrologie durant ces journées de confinement.

Pourquoi ne pas faire de nos activités quotidiennes un instant de retour à nous même.

Regardons notre journée, voici quelques propositions pour en vivre un ou deux moments en conscience.

- Celle-ci peut commencer par **une bonne respiration**(à la fenêtre ou dans le jardin):

Inspirons et expirons doucement, lentement. Nous remarquons que nous avons un temps suspendu entre l'inspiration et l'expiration , de même entre l'expiration et l'inspiration.

Allongons notre souffle jusqu'à effacer ses temps suspendus.

Si nous allongons notre temps d'inspiration et d'expiration après quelques mouvements ces deux derniers s'unissent en notre souffle .

Continuons ceci quelques instants afin de réunir notre corps et notre mental dans ce même temps respiratoire.

Puis revenons à notre souffle naturel. Voilà une bonne oxygénation pour la journée.

- La matin c'est le moment ou nous pouvons peut être le moins dérangé: les enfants et petits enfants dorment encore, aussi donnons nous le temps de prendre soin de nous, et laissons notre portable à l'extérieur de la pièce.

Peut être commençons nous par **notre toilette:**

En faisant couler l'eau de notre douche connectons- nous à tous nos sens;

Regardons l'eau couler, écoutons le bruit de l'eau.

Ressentons son passage sur tout notre corps, ressentons les différences de température selon les parties du corps mouillées;

Prenons notre savons apprécions sa douceur en le faisant mousser entre nos mains.

Prenons le temps d'en apprécier son parfum, laissons venir des images de fleur, de fruits...

Abordons notre corps avec nos mains et le geste qui nous est bon.

Pratiquons la lenteur, ressentons ce qui se passe en nous, profitons de ce moment qui nous appartient; Prenons le temps le temps de rêver, de nous laissé bercer par de la musique, chantons, laissons passer nos pensées.

Séchons-nous lentement avec tout autant d'attention.

- Afin de plaire à nous même comme à ceux qui nous entourent offrons nous **un visage rayonnant par auto massage:**

Installons nous confortablement sur une chaise relâchons au maximum nos épaules, tout notre dos; Déverrouillons nos mâchoires et observons la détente qui s'installe instantanément. L'air circule librement oxygénant la surface et la profondeur de notre peau. Puis nous pouvons déposer un peu de crème dans nos mains

Après avoir réchauffé la paume de nos mains par quelques frottement, commençons par masser le contour de nos oreilles,. Avec nos doigts étirons notre front vers les tempes. Pinçons délicatement nos sourcils, avec légèreté parcourons le tour de l'œil et descendons sur notre nez.

Pour éveiller notre beauté, étirons délicatement nos joues vers nos oreilles. Terminons par un pincement de notre mentons toujours vers nos oreilles. Admirons la détente de notre visage devant notre glace, savourons par de belles respirations amples.

- Nous pouvons **dynamiser notre corps par des rotations**

Debout ressentons tous les points d'appuis de nos pieds sur le sol, le mieux serrai de le faire pieds nus sur l'herbe mouillée de la nuit ou le sol chaud du soleil;

En respiration naturelle laissons nos bras nous entrainer dans une rotation libre de tout notre corps, avec souplesse. Gardons les pieds bien ancrés, donnons de l'amplitude à notre mouvement.

Sentons vivre en liberté, tout notre corps dans ce mouvement agréable.

C'est un mouvement que nous pouvons faire après un long temps bloqué sur notre ordinateur.

- Nous profitons peut être de ce temps de confinement pour faire du rangement nécessitant d'**étirer notre corps** vers les étagères du haut. Si nous en profitons pour **décrocher la lune**. Debout bien stable sur nos deux pieds, inspirons en étirant un bras vers le haut comme si nous voulions décrocher la lune ou toucher les étoiles, accueillons toutes les sensations agréables puis en expirant laissons descendre notre bras le long de notre corps. Comment nous ressentons notre bras droit, le gauche?

Étirons et relâchons l'autre coté de la même façon en nous aidant de cette même respiration. Puis la même chose mais les deux bras en même temps; Sentons toute notre colonne s'étirer à l'inspiration, A l'expiration en ramenant nos bras laissons descendre du ciel de la poussière d'étoile.

Un exercice que nous pouvons faire à tout moment de notre journée.

- En ce temps nous pouvons aussi **mêler poésie et relaxation** : l'écoute ou lecture d'un texte en pleine conscience, ainsi nous pouvons visualiser et ressentir de la façon la plus vivante possible ce qui est décrit.

Lisons très lentement, distinctement, avec des respirations, des silences, afin de donner tout le temps aux images de s'élaborer. Choisissons des auteurs pour la beauté et la profondeur de leurs descriptions, permettant d'éveiller toutes les modalités sensorielles, émotionnelles: voir une odeur, ressentir une personne, percevoir une forme, entendre un mouvement, s'émouvoir d'une musique d'un paysage... Laissons nous bouger de l'intérieur, relisons un passage si cela est nécessaire ou agréable. Laissons venir la musique, la couleur des mots, de nos sensations, de notre émotion. Retenons, écrivons ce qui nous est bon en ce jour et reprenons nos activités après de profondes respirations.

- J'oserai terminer ses propositions et même en ce temps difficile, par **un sourire**, sourire à ce que l'on est, ce que l'on a. La pratique du sourire intérieur permet de transformer les sentiments négatifs en énergie positive.

Positionnons nous en position de cavalier, en bout de chaise, les pieds bien à plat, les épaules relâchées, les genoux en dessous de la hauteur du bassin. Notre respiration est libre et régulière.

Laissons venir un beau sourire que nous adressons à la terre, sous nos pied, ressentons le sol sous nos pieds, Prenons contact en bougeant nos voutes plantaires, nos orteils. Sentons nous bien enraciné.

Sourions à la terre au sol sous nos pieds (l'herbe, les pierre, tous éléments du sol) . Accueillons et laissons monter en nous son sourire dans nos pieds, nos jambes, jusque dans notre bassin;

Remercions la terre et le beau sourire qu'elle nous adresse, la terre nous nourrit, nous accueille.

Sentons toute cette énergie vivifiante nous envahir.

Comme vous le voyez ses exercices ne s'ajoutent pas à notre emploi du temps, ce sont ceux que nous faisons chaque jour, **seul change la façon d'y être présent, faire corps avec**, pour ce donner, de la douceur, du plaisir, de la détente, de la vivance, nous apaiser pour mieux vivre nos potentialités.

Alors bonne semaine à tous.

J'oubliais, ces propositions sont pour toutes personnes débutantes ou non, et même avec des enfants.

Bonne présence

A S