

## Séance du déconfinement mai 2020

**Objectif proposé pour cette séance** : en quoi le confinement a-t-il ou non changé quelque chose pour moi aujourd'hui ? ai-je gagné quelque chose ? découvert quelque chose ? suis-je le ou la-même ? là, tout de suite, que me dit ma rationalité ? J'écris ce qui me vient...sur mon carnet.

Réflexion à reprendre en fin de séance, dans mon bilan, et dont je pourrai garder trace si cela me convient.... quelques mots ? un dessin ? autre ?

## **Mise en disponibilité : Etirements dans tous les sens....comme un chat**

Favorise la latéralisation, meilleures sensations des limites du corps **en dosant l'étirement**. S'étirer, c'est comme bailler, ça permet de dénouer les tensions et d'oxygéner les muscles et tout le corps. S'étirer du bout des orteils au bout des doigts. Poids du corps sur une jambe, étirement de l'autre côté. Sensations de grandir...décrocher la lune, cueillir les étoiles..

## **Intentionnalité**

Qu'est-ce que j'attends de cette séance ? **Je le formule dans ma tête. Je mets un mot sur l'énergie du moment.**

**Toilette énergétique** : Celle qui me convient ?...

sous la douche ?

en conscience ? je savonne, rince, lave mes cheveux, me dépêche ou savoure...je me sèche. **quelle énergie avant et après ? je note.**

**Exercice dynamique** : Respiration par paliers

Installons nous le mieux possible et prenons conscience sans rien faire... Les épaules peuvent s'abaisser. Sentons cela. Le visage se décrispe, nous prenons conscience de notre souffle. Puis stimulons le : expiration longue complète (une seconde), inspirons à nouveau (une seconde), suspendons (une seconde) et ainsi de suite palier par palier jusqu'à la sensation des poumons pleins. Alors nous gardons l'air quelques secondes avant de souffler à nouveau longuement. Nous recommençons plusieurs fois en veillant à ne pas nous essouffler. Si c'est le cas, diminuons le nombre de paliers ! **Sensations...**

**Exercice émotionnel** :

Je fais défiler devant moi, comme un film, ce temps de confinement. J'accueille un moment particulier où me revient en mémoire une situation. Si elle est désagréable, je la laisse passer comme un nuage ou au contraire, l'accueille "cela est."

### **Respiration**

Si elle est agréable le l'amplifie : le lieu, le moment, seul(e) ou pas. un moment joyeux ? amusant ? satisfaisant ? apaisant ? juste, pour moi ? j'accueille et savoure... je mets un mot, une image sur cette émotion . Quel sentiment émerge de cette situation ? quelles traces ? sensation corporelle ? énergétique ?

Quand c'est bon pour moi, je désactive par l'expir puis garde les traces, l'énergie de ce sentiment.. **je le nomme.mots, images, couleurs, autres....**

### **Exercice intuitif : Les 4 invités.**

Nous décidons d'accueillir 4 invités représentant **la rationalité, la corporalité, le sentiment (l'émotion), et l'intuition**. Une manière de faire le point sur chacune des 4 fonctions de la conscience.

**Commençons par préparer l'endroit qui nous semble le plus approprié pour recevoir** nos invités en y prévoyant 5 sièges, l'un étant pour nous. Situons et décrivons avec des mots le lieu de l'accueil.... **Le moment venu, on sonne à la porte et nous allons ouvrir**. Laissons l'effet de surprise fonctionner en découvrant l'invité qui se présente à notre porte : **rationalité ? corporalité ? sentiment (émotion) ? intuition ?.....**l'ordre d'arrivée n'a aucune importance, "je laisse venir".... **Observons cet invité**, prenons notre temps.... Laissons notre rationalité de côté, c'est l'intuition qui va fonctionner.. avec un langage symbolique que chacun décryptera plus tard.... :

Comment est-il ? je l'observe et le décris.. comment se présente-t-il ? .., comment nous salue-t-il,....comment se déplace-t-il, ou s'installe-t-il, ... éventuellement comment dit-il bonjour aux autres invités déjà présents...Nous l'accompagnons jusqu'au lieu prévu pour l'accueillir **et cela pour chaque invité l'un après l'autre**.

**Ensuite, nous prenons place avec eux et nous entamons un dialogue sur le thème :**

Qu'est-ce qui va bien entre nous ? Qu'est-ce qui va moins bien ? Que faudrait-il faire pour que cela aille mieux?

Ou tout autre dialogue qui nous semblerait approprié à notre vécu du moment.

Essayons d'écouter, d'observer ce qu'ils ont à nous dire.

Puis au moment de prendre congé, nous les raccompagnons jusqu'à la porte et nous observons la manière dont ils se disent au-revoir, dont ils nous disent au-revoir.

**Nous prenons ensuite la posture juste en bord de chaise.**

Nous nous posons alors la question du lien entre tous ces invités et avec moi-même...**Ce lien avec chacune de ces fonctions a-t-il un sens, une signification pour moi ?** Est-ce que ça me parle ? ce langage symbolique, n'a aucun sens d'un point de vue rationnel mais a forcément un sens si je le décrypte, et il n'y a que moi qui peux le décrypter..., Quand c'est bon pour nous,.... reprise....à notre rythme puis bilan.

**Bilan plus global de la séance :**

Ai-je découvert ? reconnu ? retrouvé ? quelque chose en lien ou non avec le confinement... Après ce temps différent, ce qui me vient me permet-il d'approfondir la connaissance que j'ai de moi-même dans chacune des 4 fonctions de ma conscience ?