

SEANCE 7 2 LES DEBUTANTS MARDI 10H30

Bonjour à tous et toutes , séance 7 en attendant des séances présentiellees. Comme d'habitude se mettre en condition et disponibilité pour cette séance et la lire avant de commencer pour le cheminement.

MOUVEMENTS LIBRES

Debout , sans tien faire , dans notre immobilité laissons le calme s'installer et s'appuyer sur notre respiration calme et profonde . Laisser s'installer ce temps d'intropection .

Puis à son rythme , bouger les articulations , masser , tapotements doux , étirement en conscience pour stimuler le corps . Arrêter , se stabiliser

CONSCIENCE du corps , de notre respiration et de cet instant présent .

MISE EN DISPONIBILITE : ANCRAGE : balancement avant / arrière , latéraux , rotation des pieds

Porter attention à nos pieds , le contact avec le sol ; bouger si nécessaire , s'installer dans ses pieds
STABILITE ; VERTICALITE JUSTE

Dans un mouvement ni trop , ni trop peu ; basculer d'avant en arrière sur notre voûte plantaire

Conscience de l'appui vers l'avant du pied et puis l'appui du talon

Trouver son point d'équilibre ; et de déséquilibre

Ajuster son équilibre dans son axe verticale

et s'arrêter

Puis basculer de droite à gauche en prêtant attention à sa posture droite , tonique et sans tension

Conscience des tranches intérieures et extérieures du pied : **NOUVEAU APPUI**

Bascule sans excès , dans son équilibre

PORTER attention à ce changement d'appui et sensation dans le corps

S'arrêter

Et rotation avant , côté , arrière rotation tranquille

Dans ces différents appuis de la voûte plantaire ; notre corps dans son 'EQUILIBRE JUSTE et changer de sens . Puis s'arrêter

Retrouver son juste équilibre ; Apprécier ce moment de stabilité

Conscience de son **AXE**

LA RESPIRATION : Respiration entre les mains

Porter attention à notre respiration , le va et vient du souffle , notre respiration calme et naturelle

Mettre une main sur le ventre et une main dans le dos (même niveau)

Se sentir respirer au niveau du ventre mouvement naturel de notre respiration

INSPIRE : le diaphragme se baisse : le ventre se gonfle

EXPIRE : le diaphragme remonte : le ventre reprend sa place

Conscience de cette respiration abdominale que nous pouvons amplifier

ESPACE INTERIEUR entre nos mains

Et nous pouvons agrémenter notre conscience en disant **OU PENSER** un mot à chaque aspiration :

LUMIERE ; CALME ; HARMONIE INTERIEURE

Et accueillir

INTROPECTION DYNAMIQUE : TOILETTE GLOGALE

Assis ; assise confortable

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

Se laisser guider par nos mains , attentif à nos besoins

1 – Massage des mains

Dans de massage : affiner la perception des manifestations sensorielles

PAUSE : nos mains maintenant ; traces grossières , puis traces fines

Et commencer le massage par la tête : cheminement jusqu'au pieds

ÊTRE ATTENTIF aux parties que nous stimulons : peau nue , sur les vêtements ; ferme , souple , chaud , froid

L'intensité du geste qui change , les besoins justes

ÊTRE attentif aux sensations qui se mettent en mouvement

PAUSE : Saisir la circulation de la vivance corporelle , affiner la perception : chaleur , fraîcheur , vibrations

REUNIFICATION du haut et du bas : contraction du plancher pelvien , périnée

3 fois

Sensations intérieure , densité du bassin

DEBOUT stabilité

Massage de la zone lombaire : bas du dos puis le ventre : sens circulaire

PAUSE : accueillir les traces : mots discours intérieurs

et ECOUTE de l'énergie de vie qui se manifeste dans le corps (intérieur , extérieur) dans sa globalité ; ce qui se joue

EXERCICE DYNAMIQUE : tête : oui , non, rotation

La respiration est libre , respecter les contraintes musculaire , dos droit , décoller du dossier de la chaise

Porter attention du haut du corps

1 - Fléchir la tête vers l'avant , c'est la tête qui s'enroule , doucement sans forcer . Puis vers l'arrière , Ouvrir la bouche quand la tête part vers l'arrière pour détendre les muscles antérieur du cou .

Faire 3 fois

Conscience du poids de la tête , conscience des muscles qui travaillent au niveau du cou et du haut du dos

EXPLORATION DE LA VERTICALITE

PAUSE : Prendre conscience des sensations dans la zone du cou et relaxation récupératrice

2 – Mobiliser latéralement la tête de droite à gauche en restant concentré sur le cou sans forcer , là où c'est possible , le plus juste pour nous

Conscience des muscles qui sont sollicités

faire 3 fois

EXPLORATION DE L'HORIZONTALITE

PAUSE : récupératrice , perception des manifestations , traces musculaires

3 - Terminer par l'accumulation des 2 mouvements Baisser la tête en avant , aller sur une épaules , puis vers l'arrière , puis sur l'autre épaule et de nouveau vers l'avant

faire 2 fois et autre sens en respectant ses possibles

PAUSE : Capter , saisir ce qui se passe dans cette partie mobilisé , le cou , la tête et de cette vivance , laissons venir une force

HAUTEUR , LARGEUR , ACCEPTATION DU JUSTE ,

Accueillir et faire circuler l'empreinte dans le corps

STIMULATION EMOTIONNELLE : Souvenir , célébrations de fêtes familiales ou rencontre amicales

Assis , s'installer dans sa respiration

Laissons venir un souvenir , évocation passé ou récente d'une fête familiale ou amicales

Laissons s'installer et regarder cette évocation dans les détails

- Ouvrir nos sensation- s'imprégner de l'ambiance

Jouir de cette évocation : - déroulement - l'occasion - les personnes - partage - un moment particulier

Observer avec tous nos sens .

Les sentiments - les émotions - les qualités - enthousiasme - la joie „complicité - le plien de.....

LES VALEURS

LES RESSOURCES QUI SE SONT DEPLOYEES

Et portons un regard nouveau avec ce que nous sommes aujourd'hui

Notre ressenti est-il modifié

CONSCIENCE de la dynamique émotionnelle

POSTURE : sur bord de chaise

dans le contexte particulier aujourd'hui

Avec nos envies , laissons venir un désir de retrouvailles familiales ou amicale et laissons venir les sentiments d'envie , la spontanéité de ces futurs retrouvailles .

LAISSER émerger un sentiment d'être

LIBERTE , PRESENCE , PARTAGE , ENTHOUSIASME