

SEANCE DU MARDI 10H30 SEANCE 5 DES DEBUTANTS

Dans cette séance de reprise, après cette période « vacances scolaires » de confinement nous reprenons , en se donnant l'intention de mettre du dynamisme dans nos intentions , notre mobilité , notre mental dans cette séance pour se donner un nouvel, essor , un nouveau ressorts pour se remplir d'une dynamique de vie , d'émergence dans ce Printemps

MOUVEMENTS LIBRES

Debout sans bouger = faire un 1^{er} état des lieux « comment je me sens » dans la conscience de l'instant.

Et mobilisation du corps : étirements , bouger les articulations , se frotter , se masser

PRESENCE A SOI : comment le corps réagit ?

MISE EN DISPONIBILITE : ANCRAGE : Tapotement du corps

Ajuster le geste selon ses besoins. Porter attention à nos appuis au sol ; les genoux ; le bassin ; épaules les détendre ; la tête : NOTRE VERTICALITE

INSPIR

1 – Et dans un expir se pencher doucement vers le sol : enroulement

Tapotons-nous des pieds à la tête en remontant ; à son rythme ; gestuel ; intentions

2 – puis tapotement de la tête jusqu'aux pieds

3 – dans un inspir : remonter en douceur , déroulement de la colonne vertébrale , les genoux pliés

PORTER attention à la colonne vertébrale . SENTIR LE CORPS SE DEPLOYER

Et notre tête dans l'alignement

Présence à soi , à notre respiration : sensations nouvelles

Si vous souhaitez le faire une 2^{ème} fois en captant la dynamique intérieure

LA RESPIRATION / La Bulle

Debout ; portons notre attention à notre respiration et observer en conscience notre inspire / expire

1 – A l'inspire Lever les bras lentement sur les côtés et au-dessus de la tête (bras tendus et souples)

Etre dans le mouvement

bras au dessus de la tête

2 – A l'expire : redescendre les bras lentement (bras tendus sur les côtés)

et repartir sur un inspire

Conscience du geste ; conscience de cette BULLE qui part du bout des doigts , jusqu'au dessus de la tête et redescendre sur un expire

FAIRE 3 FOIS ; conscience de cette bulle : notre intériorité ; notre extériorité ; l'espace l'air ; la respiration

PAUSE : Comment « je me sens maintenant

INTROPECTION DYNAMIQUE ; Toilette globale

Assis ou debout + réunification du haut et du bas

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

De quoi avez-vous besoin:tonicité , douceur , lenteur , pétrissage

se laisser guider par nos mains ; Ecoute de nos besoins , nos envies. S'autoriser à faire des pauses

--- Massage des mains

De quoi on besoins nos mains ; différence du toucher : dessus, paume des mains ; doigts ; phalanges

PAUSE : nos mains maintenant ; traces grossières , traces fines

Et commencer le massage globale par la tête et cheminement du massage jusqu'aux pieds

Être attentif dans ce massage progressif , aux parties que nous stimulons ,
- ferme - souple -chaud - froid
sous nos mains les parties nues puis nos vêtements . L'intensité du geste qui change
Les besoins justes
Être attentif aux sensations qui se mettent en mouvement . Capter , décrire , mots , discours
intérieur
Soyons présents aux changements mis en route . Aux stimulations de l'extérieur ***GESTES*
et aux changements sensoriels intérieur ***CE QUE JE SENS**

PAUSE : Saisir la circulation de la vivance corporelle intérieur et sur la peau
Ce qui se vit là : chaleur , fraîcheur , vibrations
assis : réunifier le haut et le bas , par la contraction du périnée , du plancher pelvien : 3fois
PAUSE : sensations , densité du bassin

DEBOUT : Massage de la zone lombaire:bas du dos ; puis le ventre circulaire
PAUSE : Capter ce qui se vit là

se frotter les mains , sentir les paumes réchauffées et de la tête aux pieds , faire un balayage
énergétique de tout le corps
PAUSE : Saisir la vivance dynamique qui se déploie , Ecoute de cette circulation corporelle dans
sa globalité
CE QUI SE JOUE.....

EXERCICE DYNAMIQUE : Nez ,Yeux ? Oreilles bouchées
Debout : s'installer dans ses appuis , verticalité et conscience de sa respiration naturelle
1 - Expirer
2 – Inspirer , conscience du passage de l'air
3 – Retenir sa respiration : apnée
4 – Coupure avec le monde ambiant
* Poser : les majeurs sur le nez *index sur les yeux * pouces sur les oreilles
5 – Se pencher légèrement vers l'avant ; descendre le dos plat , fesses vers l'arrière , genoux plier
6 – Relâcher les doigts , les bras et souffler par le nez
7 – Et remonter doucement dans sa verticalité
SE METTRE DANS L'AXE DE LA COLONNNE VERTEBRALE
PAUSE : Observer les modifications : dans l'inspir : coupure avec l'extérieur
dans l'expir : relâchement

FAIRE une 2ème fois : Attentif à ce qui se joue, mouvements , sensations
PAUSE : Capter , observer les traces sensorielles et respiratoire

FAIRE un 3ème fois : Prendre le temps d'observer ce qui se vit là ; notre vécu
PAUSE : temps d'écoute
Prendre appui de cette dynamique pour le transformer en FORCE DE : VIVANCE . AXE
VERTICALE ; CONFIANCE ; LÂCHER

STIMULATION EMOTIONNELLE : Evocation d'un paysage
avec nos 5 sens
Confortablement assis , tonique et sans tension , respiration calme et profonde
Laissons venir à nous un paysage du passé ou du présent ou imaginaire (livre , photo)
Paysage où nous pouvons nous y promener , courir , s'y reposer , s'y coucher
Se voir dans ce lieu , avec nos 5 sens en éveil
Observer le lieu , le décrire , son ensemble

Le ou les détails qui nous attirent

Quels sont les sens en éveil . Un sens qui en sollicite un autre

----Que se passe-t-il en nous

---- Quelles sensations émotionnelles , agréable

----- Quel dynamisme ,bon pour soi

----- Est ce que on s'y sens biens

laisser faire

Y rester ; debout , assis , allongé , et savourer la vivance émotionnelle ressentie dans le corps , dans l'instant.

PAUSE : écoute et mots sur ce que nous vivons à l'intérieur , ce bon , ce dynamisme qui régénère et nous rempli de joie

[Et laisser venir de cette vivance](#)

Une ressource,

une joie , une gaieté , une qualité d'être

Que nous pourrons investir dans notre quotidien

**ACCUEILLIR CE QUI VIENT SANS JUGEMENT ET GARDER LES TRACES DE CETTE
DYNAMIQUE DEPLOYEES PAR LES EXERCICES**