

## 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<sup>er</sup> 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<sup>ème</sup> 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**