

## Semaine du 14 au 21 mai 2020

### - Anchage: Rebond par balancement des bras:

Nous commençons à retrouver notre centre, les pieds bien au sol, dos droit, genoux légèrement fléchis, les épaules ouvertes, respirons tranquillement.

Puis laissons nos bras se balancer d'avant en arrière de chaque côtés de notre corps, tout d'abord lentement par des petits mouvements. Comment ressentons nous cette mobilisation de notre corps, de notre respiration? Puis nous accentuons nos mouvements par des gestes de plus en plus larges en hauteur avant comme arrière, toujours bien encré au sol, au moins une vingtaine de fois, trouvons notre propre rythme.

Puis laissons nous rebondir, en pliant légèrement les genoux et en poussant sur le pied à chaque mouvement, nous aidant de notre respiration nous inspirons les bras vers l'arrière et expirons les bras vers l'avant. Laissons nous aller à notre rythme. Nous percevons notre ouverture, notre amplitude, accueillons notre ressenti.

Toujours pour un meilleur enracinement, nous pouvons enrichir ce mouvement, en soulevant les talons lors du mouvement des bras arrière et en les laissant retomber fortement sur le sol les bras vers l'avant, pour faire vibrer tout notre corps jusqu'à nos joues. Ce mouvement permet un bon enracinement et de bon échanges respiratoires, lymphatiques et veineux.

### - Introspection:

Si vous le voulez bien nous allons continuer à redynamiser notre énergie et notre circulation lymphatique, tout en allant à la découverte de notre corps.

Nous commençons par des petits mouvements circulaires sous les aisselles, le creux du coude, puis des épaules aux clavicules, sous les clavicules.

Puis puis par un mouvement de glissement des bout des doigts nous allons de la partie extérieur des cotes vers le centre de la poitrine, sous les mamelons, sous les seins.

Puis du bout des doigts nous glissons sous et le long les cotes flottantes à la limite de l'abdomen.

Soyons à l'écoute de notre ressenti, de toutes les images de notre corps

Puis avec notre pouce et notre index nous formons un cercle nous allons activer de chaque côté de notre nombril.

Nous continuons par des massage des organes génitaux, les os du pubis les deux mains l'une sur l'autre.

Du tranchant de la main nous activons les plies de l'aine.

Reprenons nos mouvements circulaires, nous descendons sur les parties extérieures puis intérieures des cuisses, sous nos genoux, descendons jusqu'à nos chevilles;

Enfin toujours avec des mouvements circulaires, activons et visualisons notre sacrum puis légèrement au dessus, et notre dos jusqu'où nous pouvons de chaque côté de la colonne vertébrale.

Prenons con science de toute la vivance de cette énergie qui circule.

### - Respiration: La fenêtre de la confiance: de préférence en plein air

Les pieds bien enracinés dans le sol, la tête droite, tendons les bras à l'horizontale, puis fléchissons les coudes vers nous, de façons à former un angle droit.

En inspirant lentement écartons les bras comme si nous ouvrions uns fenêtre.

Gardons l'air quelques secondes, puis nous ramenons nos bras vers notre poitrine en soufflant.

Recommençons ceci autant que besoin.

Ouvrons nos bras au soleil, à l'air pur de la nature, fleurs, oiseaux... la joie de vivre entre par la fenêtre et aussi en nous. Portons y toute notre attention. Comme nous respirons, l'air entre et ressort nous emplissant d'énergie positive. Portons toute notre attention aux manifestations de la circulation de cette énergie dans tout notre corps. Après avoir fait cet exercice au moins trois fois relâchons nos bras.

Cet exercice respiratoire permet de développer l'amplitude respiratoire, mais aussi de nous imprégner d'un sentiment de confiance et d'optimisme.

### **- Exercice: Soulevez un poids** Se détendre dans nos tension

En inspirant de l'air, nous nous penchons sur la droite pour aller chercher un poids imaginaire qui se trouve à côté de notre pied droit. Tout le poids du corps se trouve sur la jambe droite. Nous prenons le poids imaginaire (il est lourd) et en soufflant l'air nous le levons en force, jusqu'au dessus de la tête. Revenons maintenant à la position de départ. Nous récupérons quelques instants en prenant conscience des sensations amplifiées à droite et en principe non activé à gauche. Si possible recommençons encore deux fois en essayant de ne contracter que les seuls muscles indispensables. Nous faisons la même chose du côté gauche.

Puis en nous campant bien sur nos deux jambes, nous allons soulever une poutre imaginaire, avec les deux bras en la portant haut, au dessus de notre tête. Répétons ceci trois fois, en marquant des poses entre chaque, afin de récupérer et d'intégrer, les différentes perceptions activées: « toucher le plafond » Percevons la différence de sensation entre contraction (le poids) et l'extension.

### **- Double concentration: Mieux percevoir sa tête:** se regarder du dehors

Nous regarder, nous contempler, de face, de profil, de loin, de près, d'en haut, d'en bas... Notre corps est limité dans l'espace et immobile; limité mais bien présent, il participe au monde.

Assis sur notre chaise, évaluons les distances qui sépare les limites de la chaise des murs de la pièce ou de nos voisins. Prenons conscience de notre présence ici et maintenant.

En inspirant, relevons le visage en portant notre nuque le plus en arrière possible, sans forcer.

Retenons quelques instant notre souffle en visualisant, puis expirons en ramenant la tête en position initiale, tout en conservant notre visualisation de notre tête dans l'espace. Retenons l'air et apprécions les modifications apportés par cet exercice. Reprenons ceci deux fois

Faisons de même en portant sur l'inspiration, le menton le plus bas possible sur la poitrine, sans forcer, en nous percevant et nous voyant. Marquons un temps d'arrêt et en expirant ramenons notre tête dans la position initiale. Accordons nous une pose de récupération

Savourons les bénéfices apportés, apprécions les sensations du cou, de la tête notamment, et l'image et l'amplitude de leur déplacement dans l'espace.

Cette exercice amène de la détente de la circulation cérébrale et nous permet de nous percevoir aussi du dedans.

### **- Dynamiser une qualité:**

Prenons un denier temps pour dynamiser sur quelques respirations, une qualité que nous désirons renforcer. Mentionnons son nom sur chaque expiration. Accueillons la vivance de ce simple exercice.

Faisons un **bilan** de notre séance en y relevant l'essentiel et le bon pour nous.

Ouvrons les yeux. Comment nous sentons nous?