

Semaine du 25 au 31 Mai

- **Entrons dans notre détente** par des mouvements libres, laissons le calme s'installer en nous avec une respiration calme et profonde. Mobilisons nos articulations, étirons nous en conscience pour entrer en contact avec notre corps, selon nos besoins. Puis stabilisons nous en positions droites, les yeux fermés tournés vers notre regard intérieur.

- **Ancrage:** Portons attention à nos pieds, au contact avec le sol, nous installons bien dans nos pieds, avec une bonne verticalité.

Nous commençons par un balancement avant/arrière: prenons appui sur l'avant du pied puis du talon. Trouvons notre point d'équilibre, de déséquilibre.. Quelles sont nos sensations, pied droit, pied gauche?

Continuons par un balancement de gauche à droite, en conservant notre posture droite, sans tension. Prenons conscience de l'intérieur et extérieur de nos pieds, de nos nouveaux appuis, de nos nouveaux équilibres. Soyons à l'écoute des sensations de notre corps.

Puis terminons par une rotation avant, côté, arrière tranquillement bien à l'écoute de nos appuis, de notre équilibre le plus juste en conservant l'agréable du mouvement. Après stabilisation apprécions notre solidité au sol et la prise de conscience de notre axe verticale.

- Respiration entre nos mains

Nous portons notre attention sur le va et vient de notre respiration calme et naturelle et de l'amplitude de notre souffle .

Mettons une main sur le ventre et l'autre à la base de notre dos. Sentons notre respiration au niveau de notre ventre:

Inspire: le diaphragme se baisse , le ventre se gonfle.

Expire le diaphragme remonte, le ventre reprend sa place. Jouons avec notre **respiration** et prenons conscience de notre **espace intérieur entre nos mains**.

Nous pouvons à chaque inspiration évoquer un mot comme: calme, lumière, paix, harmonie...

- Introspection: Toilette globale avec attention particulière à nos mains, notre visage.

Installons nous confortablement sur notre chaise, visualisons notre corps dans sa globalité. Laissons nous guider par nos mains, attentif à nos besoins.

Massons notre main gauche avec toute la paume de notre main droite, avec douceur amplitude et légèreté sans oublier les doigts les poignets. Puis passons à un massage des bouts des doigts sur cette main soyons attentif aux différentes sensations. Comparons ces massages mains à plat et bout des doigts.

Faisons la même chose pour notre main droite, accueillons les facilités gestuelles et les sensations différentes mains droite mains gauche.

Découvrons l'ensemble de notre visage de la même façon avec mains droite, puis avec la main gauche et avec le même geste, main plane et douceur au départ, puis du bout des doigts.

Accueillons nos sensations et toutes les **différences de perception**. Quelle main est la plus facile pour nous, quelle est le geste qui nous est plus **agréable**?

Enfin découvrons l'ensemble de notre corps avec la main et le geste qui nous apporte le plus de bien.

- Exercice: Rotations hautes des bras.

Station debout, bien enraciné au sol, prenons une inspiration en levant un bras vers le ciel. Rétention de l'air. En tension faisons de grands mouvements circulaires avec le bras. Expulsion, en laissant descendre le bras point en avant. Répétons 2 fois. Prenons conscience des sensations.

Puis la même chose avec l'autre bras. Répétons 2 fois. Accueillons et comparons notre vécu.

Reprenons le même mouvement avec les deux bras élevés, laissons descendre et répétons 3 fois.

Percevons la force de **l'énergie** qui circule dans le haut de notre corps et qui active le point : poumon cœur.

- **Emotion:** Imaginons une situation prévue dans un futur proche ou lointain et qui se déroulera.

N'imaginons pas un voyage aux Antilles en cette période de déconfinement.

Vous pouvez imaginer votre petit déjeuner du matin, la promenade de Dimanche prochain...

Imaginons le cadre, en y mettant tout ce que nous avons envie d'y voir: les lieux, l'atmosphère, les couleurs, le temps, ect...Essayons de nous y voir nous même, tel que nous avons envie d'y être, en forme physiquement et moralement, et évoluons dans ce cadre, en harmonie avec nous même et ce qui nous entoure.

Visualisons bien durant quelques minutes cette situation future, précisons les détails qui deviendront plus net à chaque répétition de l'exercice.

Laissons s'estomper ses images que nous pourrons retrouver aussi souvent que nous le désirerons.

Revenons aux **sensations corporelles du présent**. Apprécions les **sensations agréables de récupération et de dynamisation** en revenant avec quelques mouvements à l'actualité de l'instant.

N'oublions pas de noter ce que nous venons de vivre.

- **Bilan de notre séance** en retenant et notant **ce qui est bon pour nous**, pour cette semaine et plus.