

## SEANCE 6 LES DEBUTANTS DU MARDI 10H30 sophro

Dans la continuité de réconcilier son corps et son esprit par la concentration , de la conscience de ce qui vit là , dans ce temps que nous nous donnons . Notre disponibilité. Séance 6  
Lire la séance avant la pratique

### MOUVEMENTS LIBRES

Donnons libre cours à notre corps par quelques mouvements , pour l'étirer , le masser , le déverrouiller et prendre conscience de sa consistance . Dans l'immobilité notre corps et sa mouvance intérieure .

### MISE EN DISPONIBILITE : Ancrage et Respiration du printemps

Debout

Dans un 1<sup>er</sup> temps : conscience de notre stabilité , contact avec le sol, de notre verticalité , de notre respiration : Se rendre compte

### RAMASSER LE PRINTEMPS

INSPIRE . EXPIRE == dans la conscience du mouvement

Se baisser doucement , s'accroupir ou pas , relâcher

et avec nos deux mains ramasser le PRINTEMPS laisser votre imagination se faire

DANS L'INSPIRE : se relever doucement : déroulement du dos

élever les bras au dessus de nos tête en coupe : OUVERTURE

Et en bougeant nos doigts faire une douche du printemps : ENERGIE DU PRINTEMPS ; laisser retomber ce que nous avons ramasser

Sur une respiration normale

Puis baisser les bras ; traces de cette dynamique

### RESPIRATION DU VENTRE , DIAPHRAGME : se recentrer

Mains posés sur le ventre : sentir le mouvement respiratoire

- sentir ce qui est vivant ( mouvement )

3 ,4 respirations:inspire / expire

Et RAMASSER LE PRINTEMPS (2<sup>ème</sup> fois ) même principe

INSPIRE ? EXPIRE : ramasser le printemps

INSPIRE : remonter et élever les bras en coupe : OUVERTURE

Douche du printemps , sur respiration naturelle

### RESPIRATION THORACIQUE : se recentrer

Mains sur les côtes == observer sa respiration , mouvement , amplitude , souplesse de la cage thoracique

3 ,4 fois

puis RAMASSER LE PRINTEMPS ( 3<sup>ème</sup> fois ) même principe

INSPIRE / EXPIRE : ramasser le printemps : attentif à notre ressenti

INSPIRE : se lever et élever les bras en coupe : OUVERTURE

Douche du printemps : Saisir les sensations

Et dans sa posture verticale : Dans l'instant , conscience du ressenti : Energie du Printemps

Description des manifestations sensorielles et respiratoire

Comment l'on se sent?Mots , discours

### INTROPECTION DYNAMIQUE Toilette en 3 parties

Accueillir son corps, les manifestations mises en route , la température et la gestuelle selon ses besoins ou envies

1 – LES MAINS : massage en conscience , forme , volume température ; nos mains aujourd’hui  
Pause ; Que nous disent nos mains : traces , senti

2 – LA TÊTE ; NUQUE ; COU ; EPAULES

Attentif à notre gestuel , comment nous abordons le massage des oreilles, du cuir chevelu , visage , puis descendre vers la nuque , le cou , et les épaules

Sous nos mains , SAISIR les sensations mise en mouvements

PAUSE : Capter , observer les modifications sensorielles activées , intérieur et extérieur

3 – BRAS , BUSTE , DOS , JAMBES

Massage des mains et stimulations des bras , puis de l’avant du buste , puis le dos , pour aller vers le bas du corps:les jambes , pieds , voûtes plantaire

progressivement , à son rythme . Se donner le temps de capter sur les zones massées le ressenti mis en route sous nos mains.

PAUSE : Ecoute des sensations qui émergent . Traces de vie qui circule dans le corps

RELIE LE HAUT ET LE BAS sur bord de chaise

Contraction du plancher pelvien ,périné

comme nous savons faire : 3 fois

1 – constat ressenti

3 – ce que l’on capte , observe

3 – la densité et vivance du bassin

Debout : trouver son juste équilibre

Massage de la zone lombaire , bas du dos , attentif aux geste , ce que l’on s’apporte et ce qui s’éveille

Puis massage du ventre : sens circulaire : conscience de notre ventre , de sa consistance

Dans ce temps de récupération et attentif à nous-même

GLOBALITE : Appréciation globale de notre corporalité dans l’écoute de ce qui reste , traces , modifications de cette activation

Et saisit le bon , l’agréable de cette vivance , pour SOI

### EXERCICE DYNAMIQUE : Les Moulinets

Debout , s’installer dans une posture juste , les genoux légèrement fléchis

EXPIRER

1 – INSPIRER en portant un bras devant soi à l’horizontal , poings fermés

Retenir sa respiration

2 – et tourner le bras ( mouvement du train ) la rotation part de l’épaule et avant-bras peu écarté du buste ( dans ses possibles )

3 – Expirer en projetant le poing en avant devant soi « COUP DE POING »

4 – Garder cette position bras à l’horizontal en respiration libre

Tension juste du bras et essayer de détendre tout le reste du corps . Juste la tension dans le bras

PRISE de conscience de tension du bras dans l’état de détente du corps

Et sur un expire ramener le bras le long du corps doucement

PAUSE : Récupératrice , Saisir , les traces sensorielles

FAIRE avec l’autre bras : même principe

PAUSE récupératrice , conscience du ressenti et du jeu musculaire

PUIS TERMINER AVEC LES 2 BRAS

CONSCIENCE DE SES APPUIS AU SOL

Expir , Inspir en portant les 2 bras à l'horizontal

Rétention d'air : ROTATION DES 2 BRAS poings fermés la rotation vient de l'épaule donc mouvement dans ses possibles, bras peu écartés du corps et quand c'est bon pour nous : projeter les poings en avant

Ouvrir les mains : ajustement du geste ; tension des bras , tension juste , épaules basses

Le reste du corps est détendue et notre respiration libre

Puis baisser lentement les bras le long du corps

PAUSE : ECOUTE DU RESENTI INTERIEUR ET EXTERIEUR , Traces musculaires et sensorielles . Mots discours sur notre ressenti

TRANSFORMATIO de ce vécu en force de ....

AFFIRMATION , DEGAGEMENT , ADAPTATION

**STIMULATION EMOTIONNELLE** Evocation artistique

Un spectacle , un tableau , un dessin , une musique , une danse , un poème  
Laissons venir

émerger une évocation artistique qui nous a touché

Accueillir cette évocation , sa vivance , l'instant où notre regard , notre attention a été retenu par quelque chose d'inexplicable , un instant vrai

1 – Quel regard , quelle écoute , quelle attirance , nous portons à cette évocation artistique

2 – Que nous inspire t-elle

3 – Portons un regard nouveau , un regard avec ce que nous sommes aujourd'hui

4 – Les sensations , les sentiments face à cette évocation sont-ils les même

Mots , discours , couleur sur notre ressenti...

Nous laissons s'estomper cette évocation tout en gardons la trace bonne pour soi et la nommée

Empreinte que nous pouvons faire circuler

Et laissons émerger de ce vécu un sentiment d'être ;:

– de motivation

– d'enthousiasme

– élan de plaisir

– satisfaction