

Séance Mardi 14 avril 2020 avancés

Nous sommes appelé à rester chez nous aussi je vous propose le thème de **la maison**

Ancrage: Sur le pas de ma porte je tape mes pieds, j'y dépose tout mes encombrements extérieurs, mes surcharges quotidiennes durant quelques instants. Accueillons notre **détente** et notre sentiment de **légèreté**.

Respiration: Prenons de grandes respirations en gonflant le ventre, et haussons les épaules plusieurs fois en gardant l'air durant quelques secondes, avant de souffler. Reprenons cette exercice 4 ou 5 fois. Comment respirons nous maintenant?

Introspection: Par un dépoussiérage enlevons le manteau de nos inquiétudes, nos incertitudes du lendemain. Puis avec nos mains ou virtuellement inspectons notre « charpente » et les différents « matériaux »: souple/tendu, doux/rêche, plein/creux... Notre **énergie** est activée, ressentons là;

Exercice: Mains doigts croisés, paumes vers le sol, balançons les bras de droite à gauche, les élever progressivement jusqu'à la paume vers le ciel, puis toujours de droite à gauche, nous redescendons, les bras progressivement .

Vivons en conscience les différents étages: vers le sol: l'ancrage; vers la poitrine: la cage thoracique; le ciel: jusqu'au bout des doigts. Accueillons notre **force de vie**.

Emotion: Prendre conscience des odeurs dans ma maison;

Nous profitons de ce confinement pour faire du ménage, du rangement, de la cuisine, peinture, des activités créatives... Prenons conscience des odeurs lors de celles-ci et faisons les vibrer en nous, dans notre espace intérieur. Prenons ce qui vient, et laissons nous traverser par la joie de réalisation de ses activités un peu oubliées ou négligées, laissons venir la **joie de vivre**.

Double concentration: Ma maison dans le quartier;

Par l'élévation latérale des bras nous prenons conscience de la place de notre maison dans l'espace, dans sa longueur. Apprécions ce ressenti dans tous notre corps.

Puis élevons horizontalement un bras en avant et l'autre en arrière pour en apprécier la largeur ou profondeur. Accueillons toutes manifestations de ressenti.

Puis élevons les bras au dessus de notre tête pour en évaluer la hauteur.

La longueur, la largeur, la hauteur de notre maison nous la voyons intérieurement, dessus, dessous, par cotés..Prenons conscience de la place quelle a dans notre quartier. Quelle valeur elle à pour nous, son histoire, son esthétique... **Quelle valeur elle a à mes yeux**.