

Semaine du 11 au 17 Mai 2020

Il est préférable de se trouver un lieu un temps de disponibilité de calme, un temps pour soi le plus possible à la même heure, prévenir son entourage.

Pour toutes les propositions rechercher:

- le bon pour soi
- les sensations positives agréables perçues maintenant, en cet instant
- comment je ressens l'énergie circuler dans mon corps, dans quelles zones de mon corps
- Comment j'accueille mon ressenti, si besoin j'active ou désactive mon émotion en m'aidant de ma respiration ou d'une image positive.

Ancrage: Le joyeux pantin:

Nous sommes des pantins joyeux. Nos mains et nos pieds sont souples, comme s'ils étaient en papier chiffon. Nous sautons sur place sur nos deux pieds. Nous détendons complètement nos bras en les tournant dans tous les sens. Nous gesticulons comme un pantin désarticulé. Continuons en sautant sur un pied, sur l'autre joyeusement.

Puis retrouvons notre calme, nous ne bougeons plus, mettons nous à l'écoute de notre corps.

Comment nous sentons nos jambes, nos bras, comment respirons nous, et notre cœur?

Sentons notre calme à l'intérieur de nous.

Respiration: La paille:

Nous inspirons en gonflant le ventre puis nous soufflons doucement et lentement parla bouche, comme si notre souffle passait à travers une paille. Re commençons ceci plusieurs fois. Plus longue est l'expiration, meilleur est la détente.

Dans un second temps repérons la détente sur ces trois zones de notre corps, les unes après les autres: Posons une main sur le menton, puis une main sur chaque épaules, puis une main sur le ventre, et reprenons notre souffle de la paille.

Puis en troisième temps sur chaque expiration: en relâchant le mentons détendons notre visage, en relâchant les épaules détendons la nuque, les épaules, les bras, le dos, en relâchant le ventre, on favorise le relâchement du bassin. Prenons conscience de la détente qui gagne chacune de ces parties.

Introspection: Assurons **un dépoussiérage** de tout notre corps: avec la dextérité, la force, le rythme qui nous est bon assurons un geste vif comme si nous voulions enlever de notre corps, de nos vêtements toute poussière ou toute saleté. Nous commençons sur nos mains puis sur tout notre corps de notre tête jusqu'aux pieds. Soyons présent sur notre ressenti, prenons conscience de la mobilisation de l'énergie dans chaque région corporelle.

Exercice: du soufflet thoracique:

Inspirons en joignant les poings au niveau du sternum et expirons.

Puis prenons une inspiration profonde en déplaçant nos coudes vers l'arrière horizontalement.

Rétention, tension. Vivons la présence de toute notre cage thoracique en effectuant de légers mouvements des coudes vers l'arrière durant cette rétention.

Expulsons en laissant venir les coudes vers l'avant points l'un contre l'autre, position de départ.

A répéter 3 fois

Prenons conscience de notre respiration thoracique, de l'extériorisation de toutes nos tensions, de la présence du cœur et des poumons, de la vie qui circule en nous, de notre souffle vitale.

Exercice double concentration: Posture de l'arc ou double « V »

C'est un mouvement de tension de tout le corps l'arrière, soit mains croisées sous la nuque, soit les bras et les jambes en « V » de chaque côté du corps.

Installons nous assis sur le bord de la chaise et soufflons.

Inspiration et arc-boutons nous en arrière sur la chaise; Gardons la posture avec une rétention.

Douce tentions de tout le corps vers l'arrière sur le dossier du siège, soit mains sur la nuque, soit les bras et en « V » de chaque côté du corps. Prise de conscience de notre schéma corporel, de notre position dans l'espace;

Accueillons toutes les sensation et visualisation de cet instant, vivons notre corps, activons ou désactivons avec l'aide de notre respiration.

Expulsons en reprenant notre position initiale en fond de chaise.

Intégrons la forme, la mesure, les mouvements, la force de la gravitation terrestre sur tout notre corps.

Emotion: Inspirer la joie

Prenons une grande inspiration et puis sur notre expiration expulsons tout ce qui nous rend triste nous contrarie. Reprenons cela 2 ou 3 fois.

Puis évoquons un moment de joie durant quelques instants, puis prenons de grandes inspirations en respirant cette joie, ses moments heureux dans tout notre corps. Remplissons-nous de toute cette sensation. Quelle vivance pour nous en cet instant.

Bonne semaine à vous.

A bientôt de vivre ses instants avec vous

A.S