

MD : Culbuto **TE** : avant/arrière **Ex dynamique** balancement latéral du tronc **Ex émotionnel** : Sourire

Mise en Disponibilité

Aller c'est parti Ici Maintenant rupture avec l'extérieure nos yeux se ferment

prenons un temps d'écoute... écoute extérieure, écoute intérieure

Commençons par observer comment ça respire en nous respiration naturelle, régulière laissons faire

Prenons Conscience de notre corps qui respire, sa souplesse, sa légèreté

Puis portons notre attention à nos pieds posés au sol Conscient de notre équilibre

Et dans cet ancrage laissons faire un mouvement d'avant en arrière et de droite à gauche tel un culbuto avec l'amplitude et le rythme qui nous convient

puis terminons par des petits mouvements de rotation soyons attentif à ce qui bouge

Concentrons notre attention aux sensations sous nos pieds leurs différents points de contact, nos orteils nos talons et revenons au point départ stable en équilibre Savourons les manifestations agréables sous nos pieds

Observons ce qui a peut être changé sous nos pieds accueillons les nouvelles sensations de plaisir

TE Puis debout ou assis

En conscience partons dans l'éveil des sensations de la partie avant de notre corps

Commençons du sommet de la tête et doucement descendons sur la partie avant des oreilles, du visage, du cou, attentif à ce que nous touchons, la partie interne des bras, descendons à notre rythme sur le buste et terminons par l'avant de nos jambes jusque sur le dessus de nos pieds

Pause.. captons les sensations dans cette partie avant sa vivance sentons la différence avec l'arrière

Puis partons à la rencontre de la partie arrière activons notre crâne, l'arrière de nos oreilles, la nuque, le dos, la partie externe des bras, les fessiers, l'arrière de nos jambes sans oublier pour finir nos voutes plantaires

Pause prise de conscience de cette activation qui a éveillé l'arrière de notre corps

Terminons par un mouvement d'harmonisation, un mouvement simple et libre qui englobe l'avant et l'arrière de notre corps.

Et sur une longue inspire amplifions l'élévation de notre Colonne Vertébrale et sur l'expire ancrons nous un peu plus.....

Pause... Captons accueillons cette énergie de vie qui nous anime là maintenant !!!

Exercice dynamique

Pieds bien ancrés au sol visualisons un fil doré qui nous tire vers le haut jusqu'où c'est possible pour nous

Les bras tendu et souple, nos mains se croisent devant nous, doucement dans une respiration libre elles

montent au dessus de notre tête par des balancements du corps alternatifs de la gauche vers la droite

Suivons le mouvement extérieur de notre corps mais restons campé en nous

1er temps de pause pour capter les manifestations

Et reprenons une seconde fois les mouvements de balancements avec cette notion d'aller plus haut

Pause à nouveau qu'est ce qui se passe la maintenant dans notre corps !!!

Et une dernière fois au rythme qui nous convient quelle dynamique s'éveille en nous !!!

Prise de conscience de toutes nos sensations corporelles !!! savourons les !!!

Observons les manifestations, les changements s'il y en a et accueillons notre force

La force qui se manifeste en nous...Force d'élévation ...Force d'ouverture

Exercice émotionnel

Riche de cette force, laissons venir le souvenir d'une situation qui nous à fait rire ou sourire

un moment heureux de notre vie... et doucement laissons se dessiner un sourire sur notre visage

Ce sourire laissons le circuler en nous dans tout notre corps, nos cellules !! Apprécions la vivance de ce sourire, Nous pouvons y ajouter des mots des images pour renforcer sa vivance

Prenons conscience de ce qui se passe en nous !!! doucement laissons repartir ce sourire pour revenir ici et maintenant !!!

Gardons l'emprunte laissé par ce sourire savourons notre ambiance émotionnelle et laissons se manifester notre Elan de Vie

Bilan

Maintenant dressons le bilan de notre séance rendons nous compte de l'importance des traces laissées par cette séance gardons l'Essentiel, le Positif de notre vécu

et quand nous seront prêt prenons un temps de transition pour revenir Ici et maintenant