



Siret : 491182622 00

SEANCE 1 DU SOIR :

S'allonger au sol, en mettant éventuellement un coussin ou traversin sous les genoux.
Observer quelques instants les traces corporelles, que la journée écoulée, a laissé en soi ; tensions, fatigues, lourdeurs, crispations etc.. dans quelles parties du corps ?
Ambiance qui règne dans l'espace frontal... Accueillir toutes les sensations et états d'âme avec bienveillance.

Puis Inspir ; contracter les pieds et jambes- tenir - Expir ; relâcher (3 fois de suite)

Idem ; fesses/anus/périnée/ Sexe

Idem ; Dos (en serrant omplates)

Idem: Epaules/bras/mains (serrer les poings)

Idem : Visage (grosse grimace autour du nez)

Puis contracter tout le corps à l'Inspir-tenir- Expir ; relâcher (3 fois de suite)

Puis s'étirer.

La nuque

- Rouler doucement la tête de G à D (yeux ouverts)
- Inspir, Expir ; pousser la tête contre le sol et relâcher doucement (3 fois)
- Inspir, Expir ; imaginer soulever la tête (en la décollant à peine) et relâcher (3 fois)
- Faire des Lemniskates avec la tête dans les 2 sens.

Le haut du Dos

- Amener les bras le long du corps, plier les coudes et en appuyant dessus ; creuser sur l'inspir le haut du dos, en plaquant bassin et taille au sol- Tenir-puis relâcher sur l'Expir (3 à 5 fois).
- Gratter le haut du dos sur le sol, puis gratter le bassin et l'ensemble du dos.

Le Bassin

- Amener les genoux vers le ventre (sans enlacer les genoux) ; bercer de D à G genoux et bassin (sans décoller les épaules).
- Faire de grands cercles avec les genoux à D et G
- Faire des lemniskates dans les 2 sens.

A partir de là ; 3 propositions que vous pourrez alterner selon les soirs

- **La TORSION** au sol (ne pas oublier de décaler le bassin à l'opposé du côté de la torsion). Mettre éventuellement un gros coussin pour poser les genoux.

