

MEDITATION ACTIVE OSHO : en introduction de la TTT : centrage , enracinement , ancrage , mouvements vers points cardinaux , lancer mouvement puis " debrancher le mental et l' envie de "bien faire " "

: avant x2 , coté x2 , 3/4 arriere x2  
- repousser - trancher

Proposé ici en serie de : 6 fois les 6 , en 4 versions des mouvements de mains-bras : - donner - recevoir ,

ramener à soi

Chacun rajoute une intention accompagnant le mouvement des mains - bras .... ou pas

Le regard suit la main

Existe en autres versions : les mains peuvent partir du coeur- sternum , du plexus solaire , du hara par ex

Visible youtube : - OSHO meditation- heart chakra (beautiful meditation musique )

- musique : KARUNESH -heart chakra meditation

- kamini devi

- COMMENT le mouvement peut EDULCORER en accompagnant un TEXTE SIMPLE : LES petits poissons dans l' eau ( youtube )

D'abord on + le mouvement de la melodie , puis le mouvement de l' imaginaire : nous sommes les poissons de la chanson !!

+ mouvement de déplacement en groupe , mouvement de la " bouche de poisson " + mouvement des yeux " ravis - amoureux "

Et enfin le mouvement de mime des mains

Chacun son ressenti : joie ? énergie ? réveil de l'enfant intérieur ?  
communication partage ? cœur léger ?

- MOUVEMENT DU CADEAU FINAL : " LANCER EN CIEL UN ESSENTIEL "

Formons un cercle , conscience du groupe , imaginer une bulle au centre , se donner les mains , chacun fait le mouvement mental d'installer dans la bulle quelques ressentis vécus positivement pendant la séance précédente + pendant tout le week end : plus la bulle se remplit + elle est légère , va monter progressivement : on accompagne avec la montée de nos mains ...

La bulle éclate et nous ramène en gouttes légères sur nous et en nous les bonnes sensations qui s'y trouvaient , mains redescendent .

Pause . Imaginons au centre un paquet cadeau avec un papier tellement beau que c'est déjà un cadeau ..Faisons le mouvement mental de déposer au centre chacun: ses imperfections , erreurs , limites , ce que l'on voudrait bien ne pas voir en nous , mais qui existent ... . Puis le mouvement d'entourer ceux ci avec autant de bienveillance , d'empathie , voire de pardon que l'on peut laisser émerger à l'intérieur de nous , puis on rajoute les bons ressentis apportés par la bulle précédente . On ferme le paquet avec le magnifique papier.

Avec nos mains qui se lèvent on accompagne le paquet qui monte haut , très haut ; et on va le laisser vivre sa vie dans les hauteurs . On relâche les mains de nos voisins , on redescend les bras doucement

Peut être que dans les heures , jours , semaines à venir , le paquet va s'ouvrir sans que l'on puisse prévoir quand , et , surprise

: quelques ressentis qui s'y trouvent nous reviennent en cadeau , a un moment , ..... ou pas .... :

Mouvement des surprises de la vie , quelles qu'elles soient .

DU MOUVEMENT vers l' 'AUTRE au MOUVEMENT vers L' 'HOT r E , celui qui reçoit , accueille .

Quelle est cette envie qui nous amène là, à partager ce We sophro.. et + largement à communiquer dans la vie courante ?

Cette question vite supplantée par : comment cela fonctionne t il ? peut on en dévoiler quelque chose ?

Si l' émetteur est responsable de la façon dont il émet et pas de ce qu' en fait le récepteur ,

quel peut être l' effet , tout de même , ressenti ou non ? de l' implication de l' énergie investie au point de départ, qui meut le mouvement d' échange , reçu par l' autre , devenant l' hot r e ,

du coup ceci nous éclairera t il sur quelque chose de nous même : toute relation est certes cocreative : mais , en quoi cela fonctionne t il ?

L' autre : mot plutôt clivant , par rapport à " l' hôte " : peut être + de respect de " l' hôte " puisqu'il nous reçoit ,...mais que reçoit-il de nous , émetteur ??

Pas de recette dans cet atelier ; peut être un peu + de conscience de nos énergies diverses et de congruence du coup ? .

, Notre "point de départ " nous appartient toujours , est adaptable permanent , fluctuant, souvent à l' insu de notre volonté ? , peut-on le ressentir , ajuster un peu + , le "congruer " autrement selon les situations ?

Tout ce que chacun peut éclairer d' un rayon de lumière-conscient de lui-même n' est qu' une toute petite partie de notre fonctionnement, la sagesse est certes dans l' " humilité " en la matière ....

J' ai proposé à partir d' un petit geste de massage doux et d' une phrase simple choisie par chacun de varier "l' énergie investie au départ "

( a vous de les retrouver ...!) + un " hôte " + un observateur attentif bienveillant objectif et sensible à son ressenti dans le 2ème cas . Et d' échanger sur les vécus ressentis , quels constats ? , existaient-il des ressentis communs , divers , voire inverses ?

Il n' existe pas vraiment de plan de séance !!

Mon cheminement a été accompagné par : livre : LE ZEN DES PETITS RIENS de Gary Thorp , et surtout LE MANDALA DE L' ETRE de Richard Moss ( émotions apprivoisées , inapprivoisées . Ressentis et émotions , personnalité de survie , . Environnements de soutien , centrage-présent , mental , inconnaissance , perception unitive )

- livre : 600 citations pour REFLECHIR AVANT D' AGIR ( repabti sé par moi : Ressentir avant d' agir )et d'autres citations parlantes glanées ici et là ...sur les chemins

"L' essentiel de la sophro dynamique "de l' ecole europeenne de sophro et son approche sensible energetique interessante .

Comme j' ai pas mal "improvisé ", comme dab , , j' ai oublié beaucoup de choses ... , c' est comme ça !!!!

NOTAMMENT de vous demander si vous pouvez - voulez bien me transmettre vos vecus -ressentis ,brefs ou details , reactions , repercussions , et le "resumé - constat " du groupe ?

tout est bienvenu pour moi . (mail ou écrit et ou lorceque l' on se revoit )

et me dire si je peux m' y referer anonymement , en cas d' autres aproches en ce domaine

SOPHROREMERCIEMENTS à tous et aux generations de "transmetteurs" anterieurs,

le passé devenant le prelude parfait au present cocreatif .

MARTINE K .

- TOUR de mains , TOUR de magie ? ( introduction au MOUVEMENT vers l' Autre - Hot r e )

Il est possible que : effectuer le contour appuyé d' une main " pour de vrai " avec un doigt de l' autre main

et effectuer "pour de faux " , mentalement , la meme action sur l' autre main par la suite , apres une pause -  
coupure equilibrage des sensations

donnent un resultat surprenamment approchant dans l' observation attentive qui suit l' activation .

Quoi t' est ce a dire ? .

Notre cerveau ne fait pas bien la difference entre reel et imaginaire, la preuve en l' occurrence peut etre ... Le corps , lui , toujours dans le present contrairement au mental pensant , est tres sensible aux intentions et imageries mentales de l' instant :

De fait , la magie , c' est nous ... laissons nous nous surprendre ...au lieu de vouloir tout comprendre , voire meme gerer - cadrer nos ressentis

Ce simple excercice est proposé pour introduire le " laisser faire " , accueillir les surprises , rester modeste quand a " la realité " , etre attentif aux intentions qui nourrissent nos actes et , en repercussion , aux differentes energies transmises dans notre mouvement vers L' Autre -  
Hot r e .

