

Thème : Postures

Atelier coanimé par Marie-Josiane Renoleau et Philippe Guitton

Présentation : *Voyage à travers le temps et l'espace de Posture en Posture .*

: Première partie animée par Philippe Guitton

: Deuxième partie animée par Marie-Josiane Renoleau

Deuxième Partie

Plan de la séance : *Homo-sapiens a découvert sa verticalité et son déplacement dans le monde extérieur . Sa conscience s'est éveillée .*

: A l'aide d'un petit jeu nous allons expérimenter l'influence de notre monde intérieur sur la posture . Où comment l'émotion génère des changements corporels à notre insu .

: Installation en posture assise confortable . Le but du jeu est de se mettre debout , éventuellement de faire qq pas , de 5 manières différentes .

--- Avant de se lever la première fois , pensez à une chose qui évoque le bien-être , la tendresse : une chanson , un tableau , une personne , un animal , un projet ... Régalez vous de cette ambiance intérieure. Levez vous ensuite comme si vous alliez rejoindre cet objet de tendresse . Observez la vigueur avec laquelle vous vous levez , la force tendre qui vous anime , faites quelques pas toujours dans la même ambiance .

--- Reprenez votre position de confort . Concentrez vous quelques instants sur votre respiration . Maintenant , changer d'ambiance pensez à une saine colère . Levez vous maintenant et faites quelques pas . Vous êtes vous levé de la chaise avec le même élan ? Avez-vous marché du même pas ?

--- Revenez à votre posture assise et au calme avec quelques respirations conscientes . Puis , changement d'ambiance , nous

allons évoquer la peur . Levez vous et déplacez vous . Comment c'est pour vous ?

--- Puis , tranquillement , retrouvez le confort de votre posture assise . Aidez vous de votre souffle . Nous allons maintenant évoquer la tristesse , nous lever et marcher un peu . Comment c'est maintenant ?

--- Puis , reprenez une position confortable et suivez votre respiration . Evoquer quelque chose de plus tonique , une histoire qui vous fait à chaque fois bien rire , un projet enthousiasmant . Levez vous maintenant , déplacez vous . Vous êtes vous levés de la même façon ?

--- Pause , accueil des phénomènes .

: Cohérence cardiaque .

: Par définition , l'environnement extérieur et intérieur dans lequel nous vivons est impermanent , changeant , chaotique et influe notre posture et notre façon d'être au monde .

Nous allons expérimenter la cohérence cardiaque , un outil pour cultiver notre capacité à vivre en équilibre .

--- Observer le rythme de l'aiguille qui se déplace à chaque seconde devant vous . Nous allons régler notre rythme respiratoire sur le déplacement rythmé de l'aiguille .

--- Déposer notre attention sur la respiration.

--- Souffler complètement , vider poumons et ventre.

--- Inspirer pdt 5 secondes en rythme avec l'aiguille.

--- Souffler par la bouche pdt 5 secondes de façon

rythmée.

--- Alternier inspirations et expirations pdt 5 minutes.

--- Ainsi , inspiration et expiration alternent de façon consciente , régulière et ample . Lorsque la fréquence de cette alternance atteint 6 respirations par minute pdt 5 minutes , le cœur est entraîné à la suite et se synchronise avec la respiration , c'est la cohérence cardiaque dont la fréquence de résonance est identique à la fréquence de résonance de nombreux biorythmes du corps humain .

: Pause , Observation , accueil des sensations

: Méditation sonore .

--- Nous allons poursuivre par une méditation sonore , en vue d'harmoniser la posture . Debout ou assis .

--- LAM , racine /périné , rouge

- VAM , sacrum/nombril , orange
- RAM , plexus solaire , jaune
- YAM , cœur , vert
- HAM , gorge , bleu ciel
- AUM , troisième œil/front , indigo
- OM , couronne , blanc ou violet .

: Pause , observation tranquille .

: Pause de totalisation , accueil de l'ensemble des phénomènes et sensations vécus dans mon corps tout au long de la séance .

Pour la petite histoire : Les Egyptiens savaient bien avant notre ère que le cœur est un centre émotionnel dans toute sa puissance .

: De nos jours la sagesse populaire nous dit : « Ecoute ton cœur ... Si le cœur t'en dit ... Mon cœur balance ... ect ... »

: La culture et les sciences occidentales ont réduit le cœur à sa simple fonction de pompe joyeusement parodié par les shadoks , « je pompe donc je suis » . Le cœur n'est pas seulement un muscle .

: Le formidable développement des neurosciences lui a redonné sa juste place au sein du système nerveux autonome . Le cœur accélère et ralentit en permanence la fréquence et l'amplitude de ses battements pour s'adapter en temps réel aux changements perçus .

: Il participe de façon active à tous les processus d'adaptation liés aux émotions et aux affects .

: Désynchronisation .
