

1ere partie : Posture et niveau de conscience , main dans la main , co-crées :

des effets notables sont ils possibles sur niveau de conscience et activité- calme mental avec des modif tres minimales?

- Sophronisation de base , obs : detente , niv cs , activité mentale
- variation langue + relax , +- machoire inf + , detente tonus colonne vertebrale , regard interieur vers le bas .Obs 1 par1 des effets Remonté du niveau de cs

- Descente du niveau de cs avec " le toboggan "
- Modif des 3 elements à l'inverse , obs effets 1 par 1
- Desophronst

(une ref livresque : Mat Ricard :l'Art de la meditation ; chapitre :Surmonter les obstacles ,et : progression du calme interieur .)

2eme partie : Posture du mental envers les Contenus et les Contenants en nous .

- Sophronist de base
- Obs Detente musculaire en train de se vivre : differentes etapes
- Au delà de la detente :les capacites de detente . Au delà des perceptions : les capacites de prise de conscience
- Obs des capacités de concentration

- la Respiration : bon vecteur de concentration , mais aussi soutien -temoin de l'attention

- Distractions : la conscience + pleine revient à l'instant ou je m'aperçoit qu'elle était partie

- Mental : son agitation diminue t elle ? images : cascade , riviere , lac .

- Peut on obs " localiser" l'attention en nous ? ... accepter les limites de nos obs

- la Receptivité : raffinement de l'attention ; adhesion complete , accueil curiosité , plaisir : Nouveau rapport au moment present

, adhesion à la vie en soi , à l'energie vitale ..Prendre soin des " et les H prendront soin d'elles même .

- Obs de la cs elle même : elle accueille , eclaire ce qui se presente , sans se confondre avec cela même qu'elle eclaire

Comment et où obs nous , ressentons cette cs en nous ? contours flous , ineffable , areactive ? etc .. holistique ? C 1 Fonction eclairante organisatrice . Son ressenti s'adresse + au coeur qu'à la tête . Dans " cela " , hors ego , nous n'avons rien à perdre , rien à gagner , et donc pouvons tout donner , tout recevoir

Sont -ce là les limites de nos autoperceptions et autodefinitions de nous même ? En acceptant ces limites : possible + grande tolerance interieure et vers l'exterieur .

- On n'est pas obligés de choisir entre Contenants et Contenus : on peut, peut etre , etre en accueil des 2 en même temps

- Desophrisation : on n'est pas obligés de choisir dehors ou dedans , on peut, peut être , être attentifs aux 2 en même temps , (seuil de la porte)

qq inspirations : Mat Ricard , Richard Moss (le mandala de l'être) , Christophe André (je médite jour après jour) , et tant d'autres ...

Reference perso retrospective 🤪 : Def du Surrealisme : qui tente de montrer ce que le Realisme cache 🤪