

« IL FAIT BEAU EN VOUS »

ATELIER I

I - la lecture du corps (à faire en 5 min)

Pour vous détendre, prendre conscience de votre corps et de vos sensations.

Debout, les yeux ouverts, les pieds légèrement écartés, ancrés au sol, identifiez mentalement toutes les parties de votre corps :

1-Le sommet de la tête, l'arrière de la tête, les côtés

2-Accueil des sensations au niveau de votre visage: forme et contour du visage et expression actuelle de votre visage.

3-Sensations au niveau du cou: la partie antérieure du cou, les côtés, la nuque.

4- Sensations au niveau de vos épaules et des membres supérieurs jusqu'au bout de chaque doigt.

5- Présence de la cage thorax: le devant, le sternum, les côtés, le haut du dos, les omoplates.

6-L'axe vertébral, ses courbures naturelles, sensations au niveau de l'ensemble du dos, du haut jusqu'en bas.

7-La région lombaire, les flancs.

8-La région abdominale, le bas ventre, le bassin, la région « sacrée » avec le sacrum et le coccyx,

les muscles fessiers, le périnée, et les membres inférieurs, en passant par les genoux, jusqu'au bout de chacun des orteils.

Et si vous ne vous êtes pas endormis...

II - Stimulations du cou, des épaules et des membres inférieurs jusqu'au bout de chacun des doigts.

1ère stimulation : le cou

Vous tournez la tête, doucement, d'un côté et de l'autre sans tirer trop en arrière.

2ème stimulation: Stimulation énergétique des épaules :

Inspiration, rétention de l'air (apnée), vous secouez les épaules de haut en bas en gardant les mains relâchées.

Vous comptez jusqu'à 5, vous libérez l'air en expulsant sur un « xchhhh ! »

(à faire 3 fois)

III - Stimulation du thorax, du sternum, des côtés du thorax et de la région dorsale.

1ère stimulation: soufflet thoraxique

Les poings côte à côte sur le sternum, inspiration, rétention de l'air ; coudes vers l'arrière, tension du thorax, des côtés, de la région dorsale, expiration et vous ramenez vos poings dans la position initiale.

(à faire 3 fois)

2ème stimulation: moulinets

A l'inspiration, un bras monte à l'horizontal , poing fermé, rétention de l'air ; rotation du bras ;

et à l'expiration, projection du poing vers l'avant, relâchement sur « chhhh ».

(à faire 3 fois d'un côté, 3 fois de l'autre côté et 3 fois les 2 bras ensemble)

Voilà pour l'instant: à faire quand vous avez un moment dans la journée, ça va vous détendre. Votre corps sera disponible au chant.

Vous pouvez aussi le faire avant de vous coucher surtout la lecture du corps, afin d'amener rapidement le sommeil.