

2. Stimuler la sensation corporelle

Descriptif

Les exercices d'étirements, de rebondissements et de sautilllements réveillent et activent le corps et sa sensation. Ils rendent plus faciles l'observation et la sensation corporelle et constitue ainsi une bonne préparation à celles-ci.

Les automassages ont une fonction similaire, ils contribuent particulièrement à délier et libérer les nœuds, les crispations et les zones tendues du corps. Ces exercices peuvent être utilisés régulièrement comme préliminaires à l'assise.

Il est important de toujours faire les pratiques corporelles en respectant ses limites, sans forcer. Particulièrement le contexte de l'entraînement à la pleine présence, il ne s'agit pas de faire une performance physique mais simplement de sentir son corps en étant présent à celui-ci.

Exercice (Durée : 5 - 10 mn)

Etirements

- Mettez-vous debout les pieds un peu écartés, bien en équilibre.
- Etirez-vous bien de toutes les façons possibles.
- Etirez les membres, le tronc, la tête en douceur et profondément.
- Cherchez les étirements qui vous font du bien dans la sensation de votre corps.
- Etirez-vous librement en apprenant à sentir et à dénouer les zones de tensions.
- Prenez plaisir à vous étirer, en sentant votre corps.
- Etirez, déliez, dénouez, détendez, libérez les tensions
- Détendez-vous en respirant.
- Appréciez l'expérience de bien être que vous ressentez après vous être bien étiré.
- Restez quelques temps debout, immobile, détendu, dans la sensation globale de votre corps...

Rebondissements

- Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras pendants, les genoux légèrement pliés, la bouche et les lèvres détendues.
- Commencez à rebondir avec toutes les articulations libres, sans décoller la plante des pieds du tapis.
- Allez progressivement dans l'amplitude du mouvement qui part des genoux et chevilles
- Puis retrouvez l'immobilité, dans la position debout, relaxé en pleine présence, dans la pleine sensation de votre corps.

Sautillements

- La position de départ est la même que pour les rebondissements,
- Sautillez en décollant les pieds du sol.
- Augmentez progressivement l'amplitude des sauts.
- Pliez bien les genoux à l'arrivée des sautilllements.
- Dans l'expiration vous pouvez adjoindre le son O ou A en les vocalisant dans une intensité plus ou moins grande.

Automassages

Il y a quatre étapes à cet exercice (décrites ci-dessous), vous pouvez les accomplir successivement en suivant à chaque fois le parcours suivant :

- Passez sur tout le corps en commençant par la tête, le visage et le cou.
- Continuez par l'extérieur des membres avant de faire l'intérieur (de haut en bas, bras gauche puis droit, jambe gauche puis droite)
- Passez sur le tronc, les fesses.
- Entre chaque étape faites une petite pause dans la pleine sensation du corps.

Les 4 étapes des automassages

1. Les frictions : frottez et massez en surface (contact avec la peau)
2. Le malaxage : massez en profondeur, pétrissez les muscles et pincez la chair
3. Les vibrations : Les poings fermés, les poignets souples, tapoter et faites vibrer jusqu'au squelette
4. Les claques : avec le plat de la main faites circuler le sang et la lymphe avec des claques sur tout le corps.

Cet exercice est tonique et dynamique, particulièrement les étapes 3 et 4, vous les ferez évidemment avec mesure, sans vous faire mal et en évitant les zones du corps fragiles.