

## **Perception de la position debout statique.**

Préparation :

Cette séance ne demande aucune préparation en particulier sinon de se consacrer une dizaine de minutes dans un endroit calme sans risque d'être dérangé. Les pieds non chaussés sont en appui sur une surface ferme et en position debout, vous allez prendre progressivement conscience de vos sensations/émotions/pensées par une perception progressive commençant par les pieds puis remontant vers la tête.

Séance de perception

Positionnez votre corps dans une attitude spontanée. Fixez un point face à vous pendant quelques secondes puis laissez vos paupières se fermer doucement (Pause). Commencez votre observation par le contact des pieds au sol. Procédez par comparaison des sensations issues de vos deux pieds. Comment définiriez-vous les sensations de contact par rapport au sol ? (Pause). Le contact est-il plus sur l'avant du pied ou sur l'arrière pied ? (Pause). Percevez le contact des orteils au sol ? (Pause). Êtes-vous davantage sur la partie interne ou externe du pied ? (Pause). Un pied est-il plus en rotation interne ou externe que l'autre pied ? (Pause). Percevez-vous une tension musculaire dans les pieds ? (Pause). Percevez-vous la température de vos pieds en contact avec le sol ? (Pause). Puis continuez à observer vos sensations en remontant le long des jambes, des genoux et des cuisses. Observez le degré d'écartement entre les jambes, l'espace entre vos cuisses. Ya-t-il des tensions ou des sensations issues de vos membres inférieurs ? (Pause). Arrivé à votre bassin, vous prenez conscience de sa position dans l'espace. Y a-t-il des tensions dans les muscles fessiers ? Dans les muscles du périnée ou des sphincters ? (Pause). Afin d'affiner les perceptions issues de cette partie du corps vous pouvez initier un léger mouvement d'avant en arrière à partir des chevilles. Puis dans le mouvement vous percevez le jeu des contractions musculaires au niveau des pieds, mollets et cuisses. (Pause longue). Puis vous stabilisez la position à l'endroit où vous vous sentez le plus stable. L'exercice du balancement a-t-il affiné les perceptions aux niveaux des membres inférieurs ? (Pause). Vous allez maintenant observer la position et la tension issues de votre colonne vertébrale. Observez la présence de vos courbures au niveau lombaire, dorsal et nuchal. Ces courbures vous semblent-elles harmonieuses ? (Pause). Observez-vous des tensions ou gênes issues de cette partie de votre corps ? (Pause). Le corps est-il dans l'axe ou bien incliné ? Si oui dans quel sens ? En observant votre ventre et votre thorax, prenez conscience des sensations/émotions/pensées issues de cette partie de votre corps. Prenez également conscience de votre respiration. Votre respiration mobilise-t-elle votre

ventre, votre thorax ? Amplifiez l'amplitude respiratoire. Percevez-vous l'augmentation ou la diminution de l'amplitude thoracique dans tous les plans de l'espace ? (Pause). Puis vous reprenez votre respiration de repos. Vous focalisez votre attention sur votre nuque et la position de votre tête dans l'espace. Votre tête est-elle dans l'axe ou bien est-elle inclinée ? (Pause). Vous observez vos membres supérieurs, par comparaison droite/gauche, observez les sensations de contact, de position, de tension, issues de vos épaules, de vos bras, avant-bras et mains. Vos épaules sont-elles au même niveau ? (Pause). Le contact des membres supérieurs au corps se fait-il aux mêmes endroits ? (Pause). Avez-vous l'impression qu'un bras est plus long que l'autre ? (Pause). Que les doigts et les coudes sont plus fléchis d'un côté par rapport à l'autre ? (Pause). Plus en rotation d'un côté par rapport à l'autre ? (Pause). Observez votre visage. Percevez-vous des tensions dans les mâchoires et les lèvres ? (Pause). Quelle la position de la langue dans la bouche ? (Pause). Y a-t-il des tensions dans les joues ? Dans les yeux ? Autour des yeux ? Au niveau du front ? (Pause).

Vous effectuez une perception globale de votre corps des pieds à la tête en observant les modifications avec le début de la séance.

Avez-vous observé des sensations/émotions/pensées particulières au cours de ces exercices ?

Vous observez votre corps après cette série d'exercices.

Vous sentez-vous plus calme, stimulé, irrité ? La position, la tension, la température du corps s'est-elle modifiée ? Si oui pouvez-vous discerner à quels endroits ? Votre respiration s'est-elle modifiée, sa profondeur à l'inspir comme à l'expir ?

Retour à l'activité

Vous allez doucement bouger les extrémités de votre corps, ouvrir lentement les yeux et effectuer les mouvements qui vous paraissent nécessaires pour devenir de plus en plus conscient de la pièce et/ou des personnes autour de vous.

Prenez le temps d'exprimer les sensations/émotions/pensées sur votre semaine.