

## Position assise avec maintien du dos (tabouret)

### Préparation

Vous aurez besoin d'une chaise avec dossier pour le dos et vous maintiendrez une position assise pendant tout le temps de la séance en laissant les bras pendants de chaque côté du corps. De préférence vous avez enlevé vos chaussures, vos deux pieds sont en contact avec le sol et les bras pendent de chaque côté du corps.

Vous allez prendre progressivement conscience de vos sensations/émotions/pensées par les pieds et remonter jusqu'à la tête.

### Séance

Dans un premier temps, positionnez vous naturellement et spontanément sur votre chaise comme vous en avez l'habitude puis observez, au fur et à mesure de la prise conscience, si vous ressentez le désir de modifier votre position. Fixez un point face à vous et laissez vos paupières se fermer naturellement.

Commencez votre observation par le contact des pieds au sol. Procédez par comparaison de sensations issues de vos deux pieds. Comment définiriez-vous les sensations de contact par rapport au sol ? Le contact est-il plus sur l'avant du pied ou sur l'arrière pied ? (Pause). Sur le bord interne ou sur le bord externe ? (Pause). Percevez-vous le contact des orteils au sol ? (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). Observez maintenant le degré d'écartement entre les jambes, l'espace entre vos cuisses. Y a-t-il des tensions musculaires issues de vos membres inférieurs ? (Pause). Observez maintenant le contact de vos fesses avec la chaise. Comment qualifieriez-vous ce contact ? (Pause). Le contact est-il le même sur la fesse droite et la fesse gauche ? (Pause). Y a-t-il des tensions musculaires dans les muscles fessiers et les muscles du périnée ou des sphincters ? (Pause). Observez maintenant le contact du dos contre le dossier. Percevez-vous quelle partie du dos est en contact avec la chaise ? (Pause). Quelle est la superficie de la zone d'appui ? (Pause). Comment définiriez-vous les sensations issues de ce contact ? (Pause). En observant votre ventre et votre thorax, prenez conscience des sensations/émotions/pensées issues de ces parties de votre corps. Prenez également conscience de votre respiration. Votre respiration mobilise-t-elle votre ventre, votre thorax ? (Pause). Posez-vous les mêmes questions en augmentant progressivement l'amplitude respiratoire... (pause longue) Puis vous reprenez

vosre 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). Dans quel sens ? (Pause). Vous allez maintenant observer vos membres supérieurs, par comparaison droite/gauche. Observez les sensations de contact, de position, de tension et de température issues de vos épaules, de vos bras, avant-bras et mains. Un moignon d'épaule vous semble-t-il plus bas que l'autre ? (Pause). Et si c'est le cas le bras du même côté vous semble-t-il descendre plus bas que l'autre ? (Pause). Observez-vous un bras plus fléchi que l'autre ou plus tourné que l'autre ? Observez-vous des différences aux niveaux mains en termes de position ou de tensions dans les doigts ? (Pause).

Observez maintenant 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 ?

Vous effectuez une prise de conscience générale des pieds à la tête en observant les éventuelles modifications de perception avec le début de la séance.

Vous sentez vous plus calme, stimulé, irrité ? La position, la tension, la température du corps s'est elle modifiée ? Si oui pouvez 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.