

101-Du geste corporel au son de sa voix- je me lâche**Temps 20 mn****Allongé au sol**

Le corps est aligné, les pieds écartés de la largeur des épaules, les mains le long du corps, paumes vers le ciel. Ressentir le poids de son corps ainsi sur le sol, les différents points de contact, les espaces d'air entre le sol et son corps.

Sentir concrètement tout son poids

Corporellement

Se sentir plus lourd, mais aussi plus large

Comme si un espace s'ouvrait

Comme si le sol accueillait ton corps

Qu'il acceptait sans restriction tout ce que ton corps a besoin de déposer

Comme une terre d'accueil

Puis choisir un côté, la jambe gauche par exemple.

Prendre conscience de toute la partie du pied, et être dans le « je me lâche »

Avec un bon contact avec le sol

...

Puis dans la cheville, dans toute la zone du mollet, « je me lâche »

Comme si toute cette partie du corps épousait encore un peu plus la terre, du fait de cette détente profonde.

....

Ensuite dans la cuisse et jusque dans la fesse, « se déposer »

....

Enfin peut-être pour un instant, goûter la différence entre la jambe que vous avez choisie et l'autre jambe

Et simplement nommer, juste pour soi-même, une qualité différente qui est apparue « plus...,moins...,différente en... ».

....

Faire de même avec l'autre jambe, dans toute la zone du pied, « se poser dans le sol »

Dans une geste de confiance

Puis dans la cheville et le mollet, « je me lâche »

Dans la cuisse, jusque dans la fesse, se déposer

Sentir que le sol accueille

Et enlever la moindre tension dans tout le bas du corps

....

Après les jambes, venir au niveau du dos, du sacrum

Se détendre, dans toute la partie du dos, dans tous ses contacts, tous ses points de contact avec le sol.

Comme si le corps avait cette capacité à épouser le sol

.....

Puis dans les épaules, les omoplates, « je me lâche »

....

Plus lourd et plus large

Dans le ventre, se détendre

Dans toute la région de la poitrine, du cœur, se lâcher, se déposer.

....

Puis dans les bras...les avant-bras, les mains, les poignets, jusqu'au bout des doigts, « je me lâche »

Et dans toutes les parties du dos du corps, « je me lâche »

On ne lâche pas qu'une épaule, ou seulement un bras, mais on lâche tout le dos ainsi que tout le bas du corps.

....

Puis dans la nuque, le cou et jusque dans la tête, le crâne... « Je me lâche »

Dans toute la partie du front, les joues et jusque dans la mâchoire.

Se détendre

Comme si une bonne-main, passait pour détendre la moindre tension

Et puis simplement goûter le fait d'être là, ici et maintenant, dans cette pièce

Et dans l'immobilité apparente de ce corps, sentir ce mouvement qui va et vient de lui-même, de la respiration, sans que l'on n'ait rien à faire.

Sans rien modifier, juste être présent à l'inspire quand c'est le moment de l'inspire.

Et à l'expire quand c'est le moment de l'expire.

....

Puis à l'inspire se laisser ouvrir, comme si vous vous ouvriez à l'extérieur.

Et puis à l'expire, continuer simplement ce geste de confiance, de se lâcher, se déposer au sol.

Sans la moindre retenue.

Inspire, s'ouvrir

Et puis se lâcher

....

La Voix Source
Trouver de l'enthousiasme
Le souffle, la vague
Le ruban Möbius
La Voix Source
Le son fondamental
Laisser chanter les mains
La voute étoilée
L'empreinte du son
Au niveau du cœur
La Voix Source
L'harmonique des voyelles
Le niveau physique
Savourer l'inspire
La Voix Source
Le niveau émotionnel