

## CETTE EXPLORATION VA SE VIVRE EN 4 ÉTAPES :

### Être ancré

S'asseoir / Habiter son corps / Se déposer



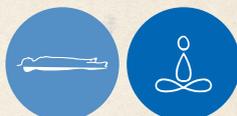
### Être aligné

Sentir sa structure osseuse / Percevoir les relations  
entre les différents segments du corps



### Se relâcher

Détendre / Apaiser le corps et l'esprit



### Sentir la vie en soi

Respirer / Laisser le souffle et l'énergie circuler



Vous pouvez choisir de pratiquer les 27 exercices les uns à la suite des autres, ou préférer en choisir un qui vous paraît le plus approprié pour le moment. Laissez-vous guider par votre intuition. Ce qui compte est de pratiquer non pas pour «faire» mais pour vous fréquenter. Pour entrer en contact avec vous.

La particularité de cette approche pédagogique est qu'il n'y a personne à imiter. Personne ne vient placer votre corps, ni vous dire quelle est «la» bonne position. Vous êtes invité à observer. Écouter autrement. Explorer différents mouvements. Apprendre par l'expérience. Dans ce processus, le corps développe sa créativité et son autonomie. Il gagne en confiance et intègre ce qui est juste pour lui. En l'écoutant, vous découvrez votre sagesse intrinsèque.

Les exercices audio vous donnent des indications auxquelles vous répondez du mieux possible, en laissant votre corps chercher le mouvement et le ressenti de l'intérieur.

Les dessins vous aident à visualiser les parties du corps qui sont mobilisées. Non pas pour vous inventer un corps, mais pour développer une image dynamique de vous.

La partie descriptive vous permet de comprendre ce qui est en jeu.

Les questions sont des panneaux indicateurs qui pointent vers des éléments spécifiques à observer pendant le mouvement.

Vous n'avez pas besoin d'être compétent, bon, souple ou en forme. Votre corps est unique. Le respecter tel qu'il est, est un cadeau que vous vous faites. Au travers du mouvement, vous allez découvrir des couches de tensions musculaires et affectives. Les rencontrer avec bienveillance, sans jugement, en les accueillant que ce soit confortable ou pas, ouvre un espace de dialogue. Des prises de conscience se font, spontanément.

Vous commencez à naître à vous-même.

## CARTOGRAPHIE DES EXERCICES

### Être ancré

2h20



#### Les pieds sur la terre

- 1 Prendre conscience de la relation avec le sol 15 mins p.120
- 2 Les pieds soutiennent le corps 10 mins p.122
- 3 Un lien entre notre monde intérieur et l'extérieur 10 mins p.124
- 4 Le pied racine 10 mins p.126



#### Habiter son bassin

- 5 Découvrir la structure du bassin 15 mins p.128
- 6 Prendre conscience de ses ischions 10 mins p.130
- 7 Enracinement et mobilité du bassin 10 mins p.132
- 8 Le bercement du bassin 15 mins p.134
- 9 Le bassin réceptacle 15 mins p.136



#### Relier le haut et le bas

- 10 Les points d'ancrage du corps 15 mins p.138
- 11 Déposer son corps dans l'assise 15 mins p.140

## Être aligné

1h



### Entre ciel et terre

-  **12** Aligner ses os
-  **13** Un dos vivant
-  **14** Construire sa verticalité intérieure

20 mins p.142

15 mins p.144

20 mins p.146



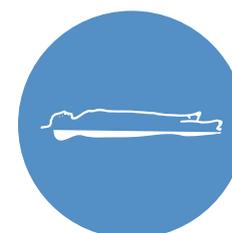
### Ouvrir des espaces en soi

-  **15** Le dialogue des diaphragmes

25 mins p.148

## Se relâcher

1h15



### Tomber à l'intérieur de soi

-  **16** Abandonner son corps à la gravité
-  **17** Respirer avec son centre de gravité

25 mins p.150

25 mins p.152



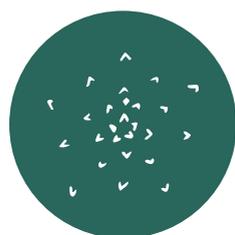
### Laisser faire

-  **18** Apaiser le corps et l'esprit

25 mins p.154

## Sentir la vie en soi

2h30



### Respirer de tout son corps

-  **19** Sentir la mobilité de la cage thoracique
-  **20** Sentir le mouvement du diaphragme
-  **21** Densité et vibration

- 15** mins  p.156
- 15** mins  p.158
- 30** mins  p.160



### La vague du souffle

-  **22** La mobilité dans l'immobilité
-  **23** L'ondulation de la colonne vertébrale

- 15** mins  p.162
- 10** mins  p.164



### Une danse en 4 temps

-  **24** L'inspiration, élan vital
-  **25** Le silence du plein
-  **26** Expirer, laisser faire
-  **27** Le silence du vide

- 15** mins  p.166
- 15** mins  p.168
- 20** mins  p.170
- 15** mins  p.172