


LES PALPEURS


CONSCIENCE – DÉCOUVERTE – EXPLORATION

 **Durée** : 20 minutes

À répéter plusieurs fois par semaine

 **Matériel**

- Une chaise
- Des mouchoirs à disposition.

 **Recommandations**

- a. Si possible ayez-vous sur une chaise avec une assise plate ou bien disposez-vous assis au bord avant de votre chaise, les pieds bien à plat.
- b. Évitez de vous tendre les lombaires.
- c. Gardez la bouche ouverte pendant toute la durée de l'exercice.



Exercice

C'est un exercice de proprioception, de ressenti et dans lequel vous allez essayer d'établir une connexion entre le souffle et les parties du corps qui sont impliquées dans le souffle.

Installez-vous sur votre chaise, fermez les yeux afin d'être en connexion avec « l'intérieur ».

Posez vos mains à plat sur vos cuisses.

Gardez la bouche ouverte en laissant simplement tomber la mâchoire (mais pas en exagérant).

Vous allez utiliser vos doigts comme des palpeurs pour ressentir sous vos doigts ce qui se passe.



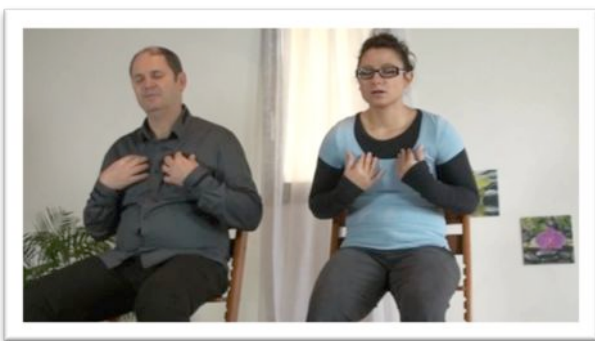
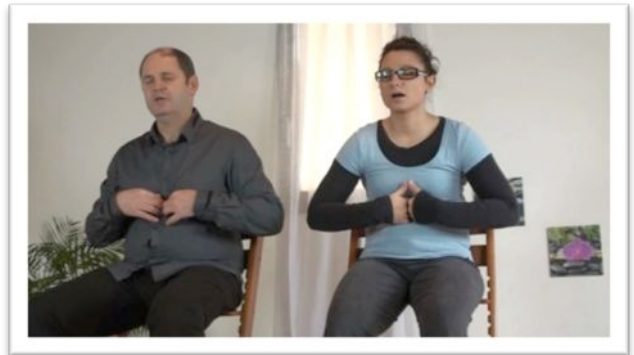
Étapes

Étape 1 :

1. Vous allez essayer de ressentir qu'elle est la sensation de l'air frais qui rentre par la bouche lorsque vous inspirez.
Cet air frais qui rentre vient caresser les lèvres, ensuite les dents puis le palet, la langue jusqu'à venir passer doucement sur le fond de la gorge.
Imprégnez-vous de cette sensation, de cet air frais qui pénètre, qui vient se remplir à l'intérieur.
2. N'exagérez pas votre respiration. Laissez-faire.

Étape 2 :

1. Prenez le bout des doigts de vos deux mains et venez délicatement les poser sur votre plexus. Le plexus c'est la zone souple qui se trouve en dessous du sternum (os sur lequel les côtes viennent s'attacher).
2. Continuez à vous concentrer sur la sensation de votre air frais qui pénètre dans votre bouche et la relation qui peut y avoir entre cet air frais et puis la sensation sous vos doigts.
3. Gardez bien la bouche ouverte.
4. Si les bâillements viennent à arriver, ne les réprimez surtout pas. (Les bâillements sont un processus de rechargement énergétique et de nettoyage).



Étape 3 :

1. Déplacez vos mains légèrement au-dessus de la poitrine, au-dessus des mains.
2. Continuez à vous concentrer sur la relation qu'il peut y avoir entre votre inspiration, l'air qui vient caresser le fond de votre gorge et les mouvements sous vos doigts.
3. Si cette relation est claire pour vous, passez à l'étape suivante.

Étape 4 :

1. Déplacez vos mains légèrement sur vos côtes flottantes. Vous pouvez utiliser le dos de vos mains ou vos doigts.
2. Si vous avez des bâillements, sonorisez –les, faites des sons et ouvrez grands la bouche. Vous pouvez reproduire ces bâillements tel un animal, exagérer les bâillements.
3. Ressentez de la racine du nez jusqu'à l'arrière du crâne cette sensation d'étirements.
4. Si vous avez perçu cette relation entre le mouvement sous vos doigts et votre inspiration, passez à l'étape suivante.



Étape 5 :

1. Déplacez vos doigts à mi chemin entre le pubis et le nombril.
2. Concentrez-vous sur cet air frais et ouvrez bien la bouche.
3. Sonorisez les sons des bâillements, lâchez-vous.
4. Portez votre attention au moment du déclenchement des bâillements, vous êtes repoussé vers le haut.

Étape 6 :

1. Déplacez vos mains dans le dos à peut près à la même hauteur au niveau des lombaires. Préférez le dos des mains pour ressentir les mouvements.
2. Vous pouvez vous aider à ressentir en vous appuyant sur le dos de votre chaise.
3. Ressentez, baillez, prenez conscience de cette relation.



Étape 7 :

1. Déplacez vos mains dans le dos au niveau de votre sacrum (dernières vertèbres qui sont incorporées au bassin).
2. Les mouvements sont très faibles, mais il existe tout de même.
3. Concentrez-vous toujours vers cette notion d'être « repousser vers le haut » et même vers le bas au moment de votre inspire.



Étape 8 : Reposez vos mains sur vos cuisses.

Prendre un moment pour être à l'écoute, ressentir ce qui a pu être modifié dans votre posture, votre énergie, les zones du corps, tendues, détendues ? Quelle zone du corps respire ?

Ressentez votre respiration. Explorez. Est-ce que certaines zones vous semblent plus mobiles ? Ressentez-vous des picotements ? Une chaleur ?...

Étape 9 : Choisissez trois mots (adjectifs, qualificatifs) pour décrire soit votre expérience soit votre ressenti.

Mind Map

