

Bonjour,

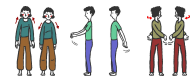
J'espère que tu vas bien et que, au coeur de cette période très particulière que nous vivons, tu trouves du temps pour toi et pour la pratique. Mon expérience m'a permis de découvrir que « la pratique », quelle qu'elle soit, nous permet d'avancer plus sereinement sur notre chemin de vie. Personnellement, je pratique chaque matin quelques unes des propositions que je te partage. Je peux ainsi démarrer ma journée plus sereinement car, la pratique me permet de sentir en moi ce qui est toujours paisible et joyeux. Nous pouvons tous sentir cet endroit. Tu l'as sans doute déjà senti en vivant un moment de joie simple, par exemple devant un beau coucher de soleil.

Souviens-toi que la respiration permet d'y accéder plus facilement. J'ajouterai ici qu'il est nécessaire aussi de revenir à notre ancrage à la terre mais, aussi dans le moment présent. Si je suis présent(e) à ce que je vis, je vais pas pouvoir pleinement participer à l'expérience, voire transformer ? Facile à dire mais, au combien difficile à mettre en oeuvre. D'autant que, pour une fois, il n'y a rien à « faire » ; il y a juste à « être » présent à ce qui se passe. Cela demande beaucoup de pratique alors...

Entrons dans la pratique !

• Souviens-toi des bases :

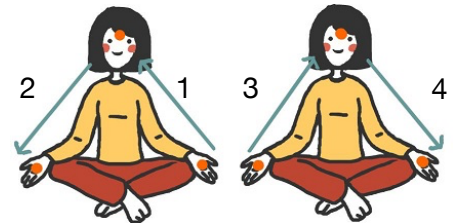
- **La posture de départ** : debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux un peu relâchés.
- **La conscience** de chaque geste, chaque mouvement; l'écoute des messages du corps et des sensations au fil de la pratique et en faisant des pauses régulières.
- **Les mouvements qui permettent de relâcher les tensions et de se connecter à la terre** : bof, swaizo, pantin (voir séance 1)



Pour revenir au calme par la respiration :

- **Respiration alternée passant par le corps** : allongé ou assis, ferme les yeux et installe tes paumes de mains ouvertes vers le ciel. Maintenant, imagine que tu respirez à travers toute la surface de ta peau, ce qui est une réalité. Puis, centre-toi plus précisément sur les paumes de tes mains et sur un point imaginaire entre les deux sourcils.

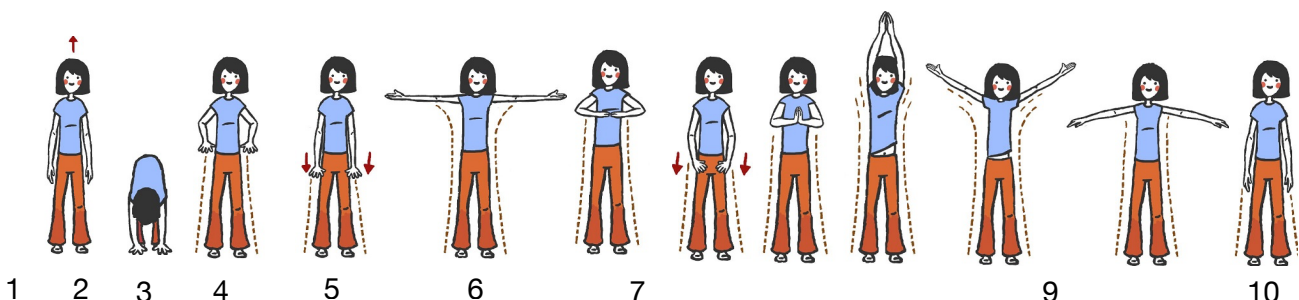
1. **Inspire** : de la paume de la main gauche jusqu'au point entre les sourcils.
2. **Expire** : du point entre les sourcils jusqu'à la paume de la main droite.
3. **Inspire** : de la paume de la main droite jusqu'au point entre les sourcils.
4. **Expire** : du point entre les sourcils jusqu'à la paume de la main gauche.



Quand tu reviens à la paume de la main gauche, tu as réalisé un cycle. Recommence autant de fois que tu en as envie. Cette respiration pourra t'aider dans les moments où tu as besoin de te calmer ou pour être plus disponible à ce qui va arriver. Tu peux, avec la pratique, ajouter un temps de pose

Pour s'enraciner :

- **Dessiner son arbre** : pense à ta posture de départ - 1- !

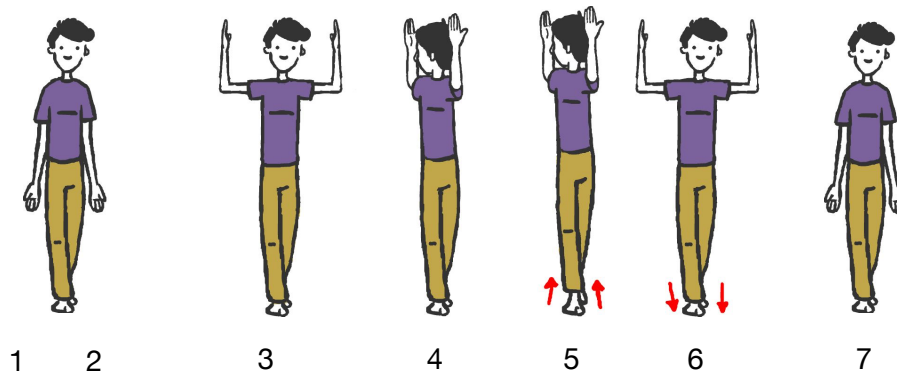


2. **Inspire**, grandis toi.
3. **Expire**, amène tes mains sur la terre pour te relier à tes racines. Prends soin de plier les genoux pour que ton ventre soit bien en contact avec tes cuisses et que ton dos ne souffre pas.
4. **Inspire**, déroule ton dos et monte tes mains jusqu'à ta taille.
5. **Expire**, mets tes paumes de mains vers la terre et imagine que tu pousses tes racines profondément dans la terre.
6. **Inspire**, laisse tes bras monter de chaque côté des épaules.
7. **Expire**, amène les mains devant ta poitrine, coudes pliés et paumes vers la terre, imagine que tu pousse tes racines un peu plus profondément dans la terre.
8. **Inspire**, amène tes mains jointes devant ta poitrine et déploie la cime de ton arbre en levant tes bras de chaque côté des oreilles mains jointes.
9. **Expire**, laisse tes bras descendre paumes des mains vers le ciel jusqu'aux épaules puis, tourne tes paumes des mains vers la terre pour revenir à la posture de départ - 10 -.

Prends le temps d'écouter les messages et les réponses de ton corps à ce que tu viens de lui proposer. Recommence encore deux fois

Pour retrouver ton équilibre et le garder :

• Equilibres égyptiens :



1. Pose un pied devant l'autre, sur une même ligne en laissant un espace entre tes deux pieds. Ouvre tes paumes de mains vers l'avant et fixe ton regard sur un point assez loin devant toi.
2. Prends le temps d'écouter les sensations de ton corps en recherche d'équilibre puis,
3. Installe tes bras dans un chandelier égyptien équilibré; les paumes de mains se regardent.
4. En respirant tranquillement, tout en serrant un peu ton ventre, amène tes épaules perpendiculaires à ton bassin. Tourne du côté de ton pied avant.
5. Monte sur la pointe des pieds. Tu peux aller regarder derrière toi ou garder ton point fixe devant toi. Respire dans la posture.
6. Reviens dans l'axe et repose tes talons sur la terre.
7. Reviens dans la posture de départ. Inverse les pieds pour faire la même chose de l'autre côté.

Prends le temps d'écouter tes sensations et les réponses de ton corps entre les deux côtés et à la fin.

Pour te relaxer et respirer :

Reviens à la respiration du début de la séance ou, reprends la relaxation de la séance 1 en transformant l'image ressourçante : par exemple, imagine que tu trouves dans la nature, au pied d'un arbre solide, enraciné, qui te plaît et qui t'apaise. Respire en lien avec cet arbre qui te partage sa force, sa puissance, sa confiance, son énergie inébranlable.... fais confiance à ton imagination, elle est créative et saura te guider au plus juste pour toi.

Je te souhaite une bonne pratique !

Un autre conte que j'aime beaucoup et que j'ai plaisir à te partager :

Les bons côtés du malheur et les mauvais côtés du bonheur

Lors d'un marché de printemps, un paysan chinois avait fait l'achat d'une superbe pouliche. Toutes ses économies y étaient passées. Hélas, à peine l'eut-il mis dans l'enclos que, la nuit même, elle sautait la barrière et s'enfuyait en direction de la frontière des Moghols, avec qui les Chinois n'étaient pas en très bons termes. Il n'était pas même question de songer à courir à sa recherche.

Tous les voisins vinrent pour le consoler. Mais ce paysan était un sage et il savait traverser l'adversité avec philosophie.

- Des nuages dans le ciel apportent parfois une pluie bénéfique pour les cultures. D'un malheur naît parfois du bonheur. Laissons faire la vie! Qui sait ce qu'il en adviendra?

Effectivement, quelques jours plus tard, la pouliche revint, accompagnée d'un superbe étalon moghol.

Tout le village défila pour l'admirer et féliciter le paysan pour sa bonne fortune.

- Une chance, peut-être! Mais qui connaît le fond des choses ? Le soleil qui nous éclaire peut aussi nous brûler.

L'avenir, hélas lui donna raison. Son fils s'enticha de l'étalon et il passa des heures à tenter de le dresser pour le monter. Mais l'animal était fougueux. D'une ruade, il envoya à terre le fils, qui se brisa la jambe.

Les voisins vinrent à son chevet... et les commérages allaient bon train sur la malchance du paysan. On était tout près de la moisson. Avec sa jambe cassée, son fils ne pourrait guère l'aider.

Mais le paysan leur répondit avec sagesse:

- Ce monde n'est qu'un perpétuel changement. Qui sait si les calamités ne deviennent pas des bénédictions ? Songez à la lave des volcans qui dévaste tout mais nous donne un limon fertile.

Avant même la récolte, la guerre éclata avec les Moghols. Tous les jeunes hommes furent mobilisés, sauf bien sûr le fils du paysan, couché au fond de son lit. Il fut l'un des seuls à survivre aux massacres de la guerre... Une jambe cassée lui sauva la vie !

Extrait des Philo-Fables de Michel Piquemal

L'atelier du philosophe :

Les événements de l'existence ne peuvent pas se classer simplement en positifs ou négatifs, bons et mauvais. Un malheur peut, à long terme, devenir source de bonheur, et réciproquement, car le temps qui passe apporte de perpétuels changements. On se fait un souci énorme pour quelque chose; deux jours plus tard, la cause de ce souci a disparu... et on se trouve bien bête de s'être tant inquiété. A l'opposé, on éprouve une grande joie à entreprendre tel voyage ou à envisager telle rencontre, qui tourne ensuite au cauchemar. Cela t'est-il déjà arrivé?

Peut-être qu'en cette période complexe, tu peux trouver le positif et en profiter pour regarder ce qui te manque le plus et, au contraire ce qui ne te manque pas du tout. Peut-être qu'au sortir de cette période de confinement, tu vas ainsi pouvoir garder dans ta vie ce qui est vraiment essentiel et laisser ce qui ne l'est pas ?