

# 1er jour

## Le Bateleur - J'Apprends



## PRINCIPES D'ACTION

- ⇒ Réapprendre à jouer avec les différents éléments
- ⇒ Se reconnecter à soi et à son corps
- ⇒ Se ré-ancrer sur Terre
- ⇒ Apprendre à être présent au Présent

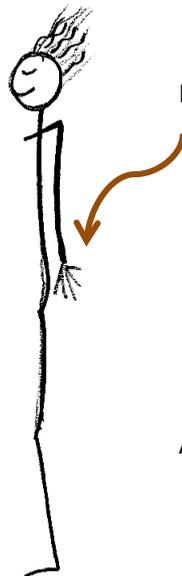
## CLEF

L'EFFORT SANS FORCER  
P.EFFORT SANS FORCER

## EXERCICES

### 1/ Points de massage

- ⇒ Le bas du dos



Masser vous comme cela vous fait du bien :

- en cercle
- de la colonne vers les hanches
- et inversement
- paumes à plat
- ou avec les poings fermés
- de bas en haut ou de haut en bas
- ...

Avec ou sans huile de massage

## 2/ Respirations

### **Technique 1 : la respiration énergétique – 5 minutes de pratique**

Assis ou debout ou allongé

- Inspirer profondément par les narines
- Sans forcer - Sans lever les épaules - ni sortir la poitrine
- Le « ventre » et les cotes basses se soulèvent naturellement sous l'effet de l'air qui entre
- Retenir l'air quelques seconde et imaginer qu'il se diffuse dans les extrémités du corps : mains, pieds, crâne
- Expirer lentement et bruyamment par la bouche

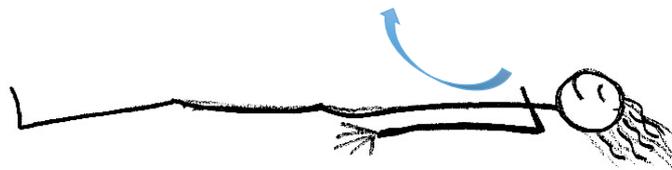
-> répéter plusieurs fois – inspirer et expirer sans à-coup – de façon fluide et régulière

-> dès que la respiration est automatique, imaginer que

- A l'inspiration, l'air se diffuse dans les extrémités du corps : mains, pieds, crâne
- A l'expiration, les tensions s'évacuent dans le sol, par les pieds ou le dos (selon les points d'appui)

**NB : le temps d'inspiration est soit égal soit inférieur au temps d'expiration**

**Si vous inspirez sur 4 temps par exemple alors vous expirez sur 4 temps ou plus (6 , 8, ...)**



Allongé  
confortablement  
paumes des mains vers le haut

J'inspire – mon ventre se soulève



Allongé  
confortablement  
paumes des mains vers le haut

J'expire – mon ventre s'abaisse

## **Technique 2 auto-relaxation : SIMPLICITÉ = EFFICACITÉ**

Debout - position stable -

jambes écartées de la largeur du bassin et genoux légèrement fléchis

### **1/ concentration**

- Sur les extrémités de votre corps : bras, jambes, pieds, mains = ressentez les
- Puis sentez les devenir lourds
  
- Vous vous le répétez intérieurement : ma mains gauche est lourde, mon bras gauche est lourd, mon pieds droit est lourd, ...etc
- Mes bras et mes jambes sont lourds

### **2/ réchauffement**

- Sur les extrémités de votre corps : bras, jambes, pieds, mains = ressentez les se réchauffer
- Mes bras et mes jambes sont agréablement chauds et sont chauds

### **3/ cœur**

- Ecoutez votre rythme, sentez votre cœur battre calmement
- Mon rythme est calme, régulier

### **4/ respiration**

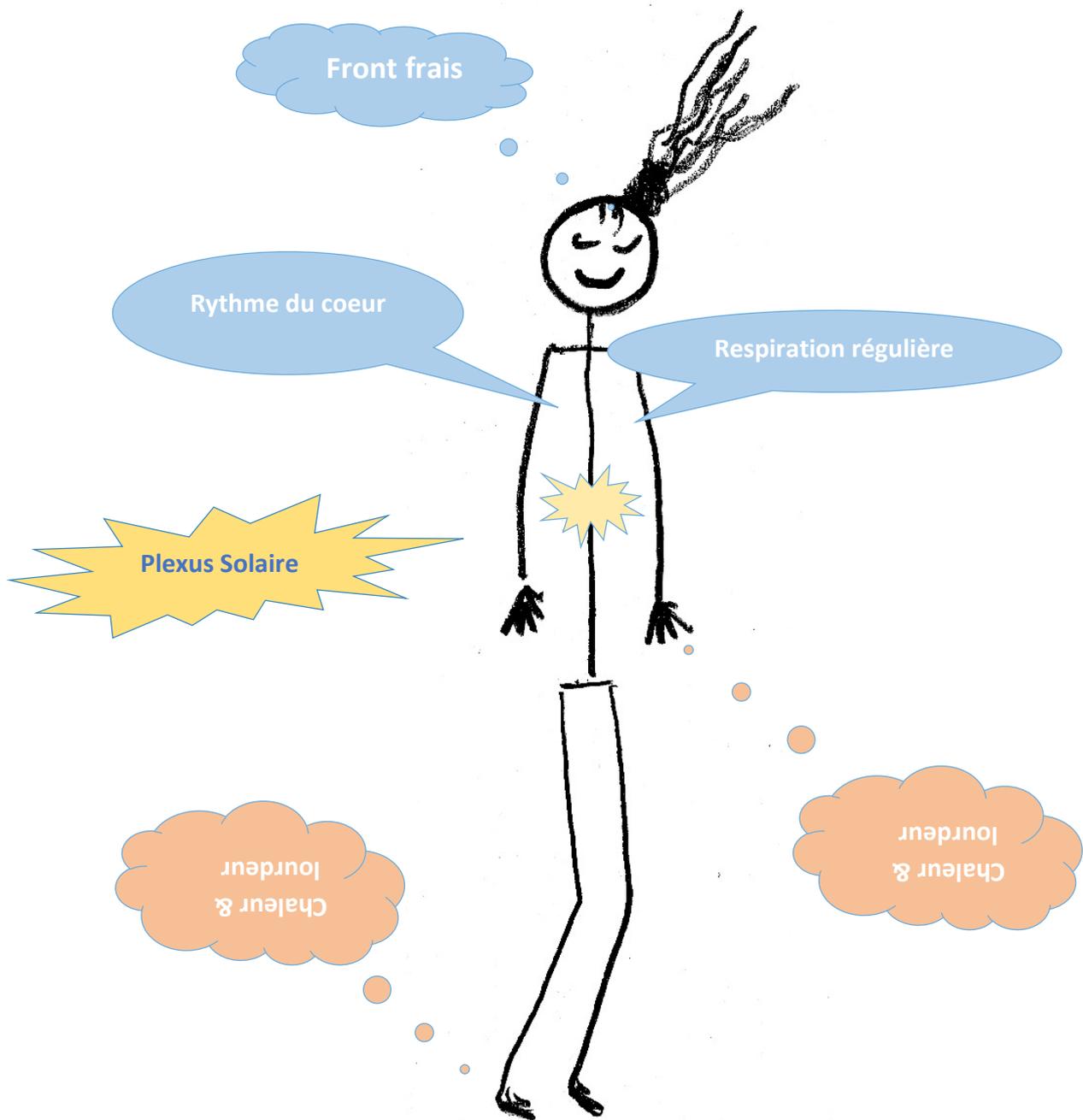
- sentez votre rythme, expérimentez votre respiration, votre souffle
- Ma respiration est calme, régulière

### **5/ plexus solaire**

- Mon plexus solaire est chaud
- Sentez le se réchauffer, imaginé un feu intérieur, brillant, agréable

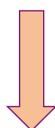
### **6/ front**

- Mon front est frais
- Sentez le se rafraichir, imaginez, ressentez



# MÉDITATION

*l'instant présent*



Texte de la méditation

## *Etre Présent au Présent*

« Alors l'esprit ne regarde ni en avant ni en arrière  
le présent seul est notre bonheur »  
Goethe

Ni tout à l'heure Ni avant  
Juste maintenant simplement maintenant  
Je m'arrête un instant  
Je m'assoie  
Je fixe mon regard  
Je n'attends rien de particulier

Je sens l'air je le hume  
J'écoute les sons et les bruits  
Je ressens mon corps  
Je fais de mon mieux pour entendre, voir, ressentir les moindres détails

Je me rends présente à cet instant

J'ouvre les yeux ceux de mon Cœur  
J'entre dans ces mondes que si souvent je néglige

Je prête attention aux petites grâces extérieures  
Le soleil, une fleur, le chant d'un oiseau, un rire, un nuage

J'accueille et je me laisse toucher j'ouvre la porte de mon cœur, de mon esprit

Je délaisse volontairement mes pensées, mes ruminations, mes certitudes.  
Je sors de mes forteresses fictives et inutiles et bien souvent vaines

Je me libère de mes pensées du passé  
Je me libère de mes pensées du futur  
Je suis là, présente à cet instant

L'instant présent est si fragile

J'ai besoin de mon passé, de mes souvenirs mon passé est important  
J'ai besoin de mon future, de mes projets mon futur est important

L'instant présent est si subtil tellement fragile

Je suis attentive

Mon souffle

L'air que je respire

L'air qui entre et qui sort

Mon corps

Mes sens

Les informations que mon corps et mes sens m'envoient

Ce que je ressens ce que je perçois

Je donne de l'espace à cet instant pour le laisser exister

Je refuse de commenter mes ressentis mon expérience

Je quitte la narration

J'entre dans le ressenti aucun mot aucune pensée

J'éprouve j'expérimente je ressens je VIS l'instant présent

Je m'applique quelques instants à vivre en l'absence de mots, de langage

Je m'abandonne à l'abandon des mots

Les mots parfois mettent en cage entravent dénaturent l'expérience

Alors je me laisse absorber

L'expérience est aussi importante que le savoir

L'expérience de mon souffle est la voie d'accès à mon corps

L'expérience est mon chemin vers cette réalité contingente

Je m'arrête je prends le temps

J'éprouve j'expérimente

Une chose à la fois un geste après l'autre une décision à la fois une pensée après l'autre

Je suis ce que je fais en cet instant

Je suis mon souffle

Je suis mon corps qui ressent

Je suis le soleil qui brille

Je suis le nuage qui passe

Je suis le chant de l'oiseau

Je suspend mes pensées mon mouvement  
Je m'arrête je regarde j'éprouve

Je ferme les yeux  
Je deviens qui je suis  
Je ferme les yeux et je deviens intensément présente à moi  
Je suis intensément présente à mon expérience en cet instant

Personne ne peut le faire pour moi  
Personne ne peut vivre ma vie pour moi  
Personne ne peut faire pour moi à ma place

Je peux réfléchir ressasser regretter élaborer projeter craindre créer des peurs espérer ... cela concerne  
mon passé et mon futur

Mais lorsque je vis c'est maintenant

Alors j'expérimente l'instant présent