



M I R O K O U

Pour le développement de la personne

LE CHAT ET LE CHAMEAU (I)

Séance de Prise de Conscience par le Mouvement

Mouvement de référence de la vie quotidienne :

Assis à l'avant d'une chaise, simplement notez votre neutre. Pourriez-vous rester ainsi sans vous appuyer sur le dossier pendant longtemps ? Où sentez-vous que des tensions pourraient se développer ? dans la nuque ? au bas du dos ?

Explorer quelques fois le mouvement de vous « avachir », comme lorsque vous êtes assis devant un mauvais film... ensuite revenez vers votre neutre bien sûr.

Explorer maintenant le mouvement de redresser le dos. Comme un enfant auquel le père dirait « tiens-toi droit ! », puis revenez vers votre neutre.

Passer maintenant de la position "avachie" à la position "dos droit". Le bassin bouge-t-il ? que fait le bas du dos, la cage thoracique, le ventre ? Souvent, dans la position assise nous passons d'une position avachie inconfortable à une position dos droit tout aussi inconfortable. L'objet de cette leçon est de trouver une façon confortable d'être assis.

Position de référence de la séance:

A quatre pattes; genoux, pieds et mains sur le sol. Prendre une distance suffisante entre mains et genoux (= à la distance entre épaules et hanches).

1. Eveil sur le dos.

Contact avec le sol. Quelle partie des jambes touche le sol ?

Comment vos bras sont en contact avec le sol ? Quelle est l'orientation de vos mains ?

Comment vos épaules sont en contact ? Comment le bassin est-il posé sur le sol ? Entre vos épaules et votre bassin, quelles sont les parties de votre dos en contact sur le sol ? la partie de la colonne vertébrale entre vos épaules ? votre cage thoracique ? le milieu du dos ?

L'espace entre vos lombaires et le sol est-il grand ? le sentez-vous plus ou moins grand que celui situé entre votre cou et le sol ?

Peu à peu, incluez toutes ces parties de vous-même dans votre champ de conscience pour que se développe une perception globale de votre empreinte corporelle sur le sol.

2. A quatre pattes dans la position de référence. Mouvement test :

2a. Arrondir le dos.

- Où est-ce que ça bouge ?
- Est-ce différent du mouvement en position assise ?

2b. Archer le dos.

- Où percevez-vous du mouvement ? au bas du dos ? entre les épaules ?
- La tête bouge-t-elle ?

2c. Alternier entre arrondir et archer le dos.

- Qu'est-ce qui est le plus facile, arrondir ou creuser ?
- vous bougez plutôt le haut du dos, le milieu, le bas ?

Allongez-vous. Votre contact avec le sol est-il modifié ?

3. Dans la position de référence.

3a. **Arrondir le dos en partant du bassin et jusqu'à la tête** ; comme une vague ; la tête est donc la dernière partie du corps qui bouge. Ensuite, revenir au neutre. Faites des mouvements lents pour sentir ce qui se passe et être sûr que vous faites ce que vous souhaitez faire...

3b. Maintenant, **arrondir le dos en partant de la tête et jusqu'au bassin** ; comme une vague. Lorsque tout le dos est arrondi, revenir au neutre. Travailler sur la qualité.

- que fait votre ventre ?
- certaines parties du dos bougent-elles plus facilement que d'autres ?

Reposez-vous assis sur vos talons.

3c. **Faire le mouvement d'archer le dos en partant de votre bassin.**

- pouvez-vous laisser vos côtes descendre vers le sol ?
- que faites-vous avec votre ventre ?

3d. **Faire le même mouvement d'archer le dos mais en partant de votre tête.**

3e. Poursuivre le mouvement précédant ; cependant, lorsque le dos est arché, au lieu de revenir simplement au neutre, arrondir le dos en commençant par le bassin. Lorsque le dos est arrondi, archez-le en partant de la tête. Faites cette alternance lentement.

Allongez-vous sur le dos.

Comment ces mouvements ont-ils changé votre contact sur le sol ? Dans quelles parties du dos le mouvement était-il clair et facile ? Pour beaucoup, le haut du dos est difficile à bouger... Nous allons essayer de fluidifier le mouvement dans cette zone.

4. Dans la position de référence.

4a. **Rapprocher les scapula (omoplates) l'une de l'autre** comme pour pincer le doigt imaginaire qu'une personne aurait placé entre les deux. Laissez votre poitrine s'abaisser en direction du sol. Soyez précis, ce mouvement n'a rien à voir avec le fait de plier les coudes ou de rapprocher les épaules des oreilles... il ne s'agit pas non plus d'arrondir ou de creuser le dos, de bouger le bassin...

4b. **Eloigner les scapula l'une de l'autre.**

- que faites-vous avec le reste de votre dos ?

4c. **Alternier entre rapprocher et éloigner les scapula.**

4d. Garder les scapula proches l'une de l'autre et, dans cette position, arrondir et creuser le dos.

- quelle partie du mouvement est la plus facile ?

4e. En maintenant les scapula éloignées, arrondir et creuser le dos.

- quelle partie du mouvement est la plus aisée ?

4f. Simplement arrondissez et creusez le dos en notant comment le mouvement se développe maintenant entre vos scapula.

5. Dans la position de référence.

5a. **Glisser la main droite sur le sol jusqu'à ce que le coude droit plie** et se pose à l'endroit même où était la main. Le bras gauche reste aussi tendu qu'il est possible confortablement. Dans cette position arrondir et creuser le dos.

5b. **Même chose mais en pliant le bras gauche**, le bras droit étant tendu.

5c. **Idem avec les deux bras pliés**, les avant-bras sur le sol.

Allongez-vous sur le dos. Portez attention au contact du haut du dos sur le sol. Que ressentez-vous dans cette partie de votre dos ? Quelle est la distance entre vos épaules et le sol ? Que ressentez-vous à l'avant de la cage thoracique, au niveau des clavicules ?

6. Dans la position de référence.

6a. **Venez croiser le genou droit par derrière le genou gauche**. Le genou droit se trouve donc à gauche du genou gauche. Dans cette position arrondir et creuser le dos.

6b. Décroiser les jambes et **placer cette fois-ci le genou gauche à droite du genou droit** en passant par derrière le genou droit. Dans cette position arrondir et creuser le dos.

Décroiser les genoux et s'asseoir sur les talons.

7. Dans la position de référence.

Simplement, arrondir et creuser le dos quelques fois. Que ressentez-vous maintenant ?

Percevez-vous qu'une plus grande partie de vous-même participe au mouvement ?

- que se passe-t-il entre vos scapula ?
- que fait votre ventre ?
- comment bouge votre bassin autour des têtes des fémurs ?

8. **Bilan allongé sur le dos.**

Amenez votre attention au contact que vous formez sur le sol, en particulier celui de votre dos.

Comment vous sentez-vous ?

Laissez venir les perceptions nouvelles.

En roulant lentement sur un côté venez vous mettre debout. Prenez votre temps. Ce changement de position doit se faire avec autant de qualité et de présence à soi que la séance elle-même.

Une fois debout, comment percevez-vous votre verticale ? votre ligne d'horizon ?

8. **En position assise, à l'avant d'une chaise.**

Notez simplement votre posture, votre neutre dans l'immobilité apparente. Est-ce un neutre figé, crispé ? un neutre confortable ? Qu'en est-il des tensions que vous ressentiez avant la séance ?

Allez quelques fois explorer le mouvement d'arrondir et de creuser le dos. Comment faites-vous cela maintenant ?