



Comme je vous l'avais proposé voici une séance que je vous ai préparé spécialement pour vous.

Dans la vie quotidienne, nous sommes toujours en mouvements, en action ou en train de penser, de réfléchir à des tas de choses....

La séance en individuelle à mon domicile ou en groupe à la salle de Berzy, est l'occasion de faire une parenthèse pour soi-même.

Au vu du contexte, je vous propose de faire cette pratique à la maison ...

Vous allez choisir un moment et un endroit dans la journée pour vivre l'exercice d'installation (suivi par une Réceptivité à la pièce). C' est le premier exercice à mettre en place pour expérimenter la palette des exercices Vittoziens.

Vous allez donc prendre le temps de vous asseoir et de vous installer confortablement sachant que vous pouvez changer de position si vous le souhaitez pendant cette séance.

Vous sentez tous vos points d'appuis (ils nous permettent

de nous repérer notre position dans l'espace) :

- les pieds sur le sol
- les cuisses, les fesses, l'appui de votre dos sur le siège
- les mains où elles sont posées ...

Ainsi que l'équilibre de votre tête et vous sentez tout votre corps assis sur votre siège.

## **ICI ET MAINTENANT**

### **Votre respiration**

-Vous accueillez votre respiration telle qu'elle est quelques instants.

-Vous mettez une main ou les deux sur votre ventre.

-A l'inspir, l'air rentre froid et se dirige vers vos poumons, votre diaphragme s'abaisse et votre ventre se gonfle...

-A l'expir, l'air ressort par votre nez de préférence (sinon par la bouche), votre diaphragme remonte et votre ventre se relâche.

N'hésitez pas à le faire quelques instants...

## LÂCHEZ VOS TENSIONS

-Vous pouvez relâcher vos épaules sur plusieurs expirs, ensuite vos mâchoires ainsi que votre bassin ...

Nous allons continuer par une réceptivité à la pièce...

Je vous invite à ouvrir les yeux s'ils sont fermés...

Vous accueillez votre environnement :

-la pièce : les formes, les objets, les meubles, les couleurs, les lumières, les odeurs, le silence, les bruits

+++++

Je vous invite à refermer les yeux et à retrouver mentalement les différentes sensations de l'endroit où vous avez choisi de vous installer.

-La surface de la pièce, les fenêtres, les portes, les angles, les objets, le sol, les couleurs etc

Vous sentez vos points de contacts, tout votre corps et toute votre **place** sur votre siège et dans la pièce....

Vous prenez conscience de votre respiration : l'inspir et l'expir...

Vous prenez un dernier temps pour accueillir comment vous vous sentez sur le plan du cerveau, du corps et du coeur...

\*\*\*\*\*

N'hésitez pas à me partager : comment vous avez vécu cette exercice et comment vous vous sentez après l'avoir expérimenté si vous le souhaitez ?

Je serai ravi d'échanger avec vous par mail ou par texto là ou je suis pour l'instant nous n'avons pas de connexion internet alors patience ...

