

# Posture d'observation

## (Samasthiti / Tadasana)

**1** Mettez les pieds parallèles entre eux, joints ou ouverts de la largeur du bassin.

**2** Mettez les mains le long du corps ou face devant vous.

**3** Redressez le corps et alignez la nuque, l'arrière de la tête et le buste en plaçant le menton légèrement vers le creux de la gorge.

**4** Relâchez les épaules vers l'arrière et le sol.

**5** Fermez les yeux ou bien fixez un point au sol les yeux mi-clos.

**6** Concentrez-vous sur votre souffle : longue inspire et expire par le nez.

**7** À l'inspire : Ressentez l'air frais qui rentre par les narines et l'espace qui se crée entre les côtes.

**8** À l'expire : Amenez le nombril vers la colonne et ressentez l'air chaud qui sort par les narines.

**9** Si vous êtes à l'aise vous pouvez installer un rythme respiratoire : Inspire = Expire ; faite une pause poumon plein à la fin de l'inspire ainsi qu'une pause poumon vide à la fin de l'expire.

**10** Le corps peut tanguer, maintenez alors la posture en essayant de trouver un juste équilibre. Répartissez bien le poids sur l'intégralité des pieds.



*Le corps va se stabiliser, le mental va s'apaiser et vous allez prendre conscience de votre corps dans l'espace et en son centre.*

# *La musicothérapie énergétique*

La musique semble avoir été toujours présente dans la vie de l'homme.  
Chaque peuple crie sa joie et sa peine en musique.

*La musique est mouvement et rythme, comme la vie.*

C'est également l'art de combiner des sons afin de nous permettre de nous souvenir. Enfin, elle est le verbe, son sacré, à l'image des mantras qui transcendent et qui guérissent.

Étymologiquement, le terme de musicothérapie signifie : l'utilisation intentionnelle des propriétés et du potentiel de la musique et de son impact sur l'être humain.

La musicothérapie énergétique associe aussi bien des éléments de travail psychologiques que sono-somesthésiques (perception du son par le corps) ou énergétiques permettant ainsi un accompagnement de la personne.

De tout temps, l'homme n'a cessé d'utiliser le son de manière thérapeutique, mais la guérison par le son est conditionnée par un principe acoustique fondamental : la résonance. Quand les ondes sonores pénètrent le corps, les cellules vivantes entrent en résonance contribuant ainsi, si les balayages fréquentiels lui correspondent, à restaurer et renforcer la santé organique de ce dernier.

*Le son rééquilibre l'harmonie vibratoire intérieure  
permettant l'expression et la libération de l'être profond.*

# *La musicothérapie énergétique*

## *Le bol tibétain*

Ce que les tibétains ont découvert, il y a des milliers d'années, a été prouvé de nos jours par la science.

Les vibrations des bols se répandent à travers tout notre corps en massant délicatement chaque cellule et en nous procurant une sensation de bien-être, d'harmonie intérieure et de détente très profonde.

Certaines ondes produites par les bols chantants correspondent aux ondes Alpha qu'émet notre cerveau en état de méditation et de calme profond.

Les bols sonores, grâce au large spectre d'harmoniques, permettent aux organes de se « raccorder », de retrouver leurs fréquences originelles. Ce phénomène se base sur le principe de la résonance.

***Maintenant, fermez les yeux et écoutez ...***

Retrouvez également sur le parcours l'expérience de la musicothérapie énergétique au travers de la voix et du Mantras

# Ancrage à la Terre

*Se relier à la Terre, ancrer le corps pour stabiliser le mental.*

## 1 *Posture d'observation : Samasthiti*

Pieds parallèles, bras le long du corps, les yeux fermés.

Observez votre corps, votre souffle, votre mental, (laissez passer les pensées).

Ancrez les gros orteils dans le sol pour vous relier à la Terre.

Restez quelques minutes.

## 2 *Flexions avant debout + la demi-flexion :*

*Uttanasana + Ardha Uttanasana*

### *Posture d'étirement intense*

Pieds parallèles, bras le long du corps, les yeux ouverts.

**INSPIREZ**

Montez les bras.

**EXPIREZ**

Penchez le buste en avant, posez les mains au sol en fléchissant légèrement les genoux, relâchez la tête.

**INSPIREZ**

Placez le dos parallèle au sol, les bras devant dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton rentré (les bras ouverts sur les côtés pour adapter).

**EXPIREZ**

Penchez le buste en avant, posez les mains au sol en fléchissant légèrement les genoux, relâchez la tête.

**INSPIREZ**

Remontez en étirant les bras en avant ou sur les côtés pour adapter.

**EXPIREZ**

Les bras le long du corps.

Répétez 6 fois.

## 3 *Le palmier : Tadasana*

Pieds parallèles, bras le long du corps, fixer un point au sol (drishti).

**INSPIREZ**

Soulevez les talons, étirez les bras vers le ciel.

**EXPIREZ**

Reposez les talons au sol et les bras le long du corps.

**Répétez 6 fois**

Puis restez en statique talons et bras levés pendant 6 respirations.

## 4 *Flexions avant debout asymétrique :*

*Parshva Uttanasana*

### *Posture d'étirement intense asymétrique*

Pieds joints, ouvrez le pied droit, faites un grand pas en avant avec la jambe gauche, tournez le bassin dans le prolongement de la jambe gauche.

**INSPIREZ**

Montez les bras, en fin d'inspiration rentrer le menton vers le creux de la gorge.

**EXPIREZ**

Penchez-vous sur la jambe gauche, les mains posées au sol de chaque côté du pied, relâchez la tête (fléchir le genou gauche pour adapter).

**INSPIREZ**

Redressez le buste et les bras par l'avant ou sur les côtés pour adapter.

**Répétez 6 fois puis faire avec la jambe droite devant.**

## 5 *Posture d'observation : Samasthiti*

Idem que la posture 1 : observez, accueillez et recevez.

# L'acupression

L'acupression (ou acupressure) est une forme de toucher centrée sur les points énergétiques du corps, visant à rééquilibrer l'état de santé. C'est une thérapie visant à stimuler les points d'acupuncture en exerçant une pression en certains points. Cette technique issue de la médecine traditionnelle chinoise permet de rééquilibrer l'énergie au sein des méridiens.

## Il vous est proposé ici 3 exercices d'acupression

### *La dépression*

Pour remettre en fonction le circuit d'énergie vitale et soulager un terrain dépressif aussi bien en tant qu'adulte qu'en tant qu'enfant.

Exercez une pression légère sur les 5 points suivants, dans l'ordre indiqué.

*Cette ronde est à répéter 3 fois.*

- 1 Coté extérieur du gros orteil droit à la base de l'ongle
- 2 Main droite légèrement repliée sur l'épaule gauche, le point se trouve sous le majeur (milieu du trapèze)
- 3 Face antérieure de l'avant-bras droit, le point se situe à l'aplomb du pouce, à travers le pli du poignet
- 4 Dans l'articulation entre pouce et index, juste sur la jointure, de la main gauche
- 5 Au niveau du thorax, au croisement entre l'axe médian du corps et une ligne horizontale entre les deux mamelons

### *Ouverture psychologique*

Permettre au corps et à l'esprit de s'ouvrir et se préparer à toute pratique d'amélioration du système. Cette technique permet d'éviter les oppositions psychologiques et que l'inconscient bloque le travail thérapeutique.

- 1 Tapotez 35 fois sur la tranche de votre main gauche au niveau de l'extrémité de la ligne de cœur.
- 2 Recommencez 35 fois sur la tranche de votre main droite.

### *Rééquilibrage métabolique*

Rétablir une bonne coordination entre le Yin et le Yang. Aide notamment dans la perte ou la prise de poids, permet de rééquilibrer le métabolisme.

Exercez une pression légère sur les 5 points suivants, dans l'ordre indiqué.

*Cette ronde est à répéter 3 fois.*

- 1 Bord interne de la plante du pied droit, ce point se trouve au sommet de la voûte plantaire
- 2 Intérieur cuisse gauche, 5 travers de doigt depuis la partie la plus osseuse du genou
- 3 Sur le dessus de la main droite, à l'articulation entre le pouce et l'index
- 4 Genou droit, sous la rotule à l'extérieur de la petite excroissance qui correspond à l'insertion du tendon rotulien
- 5 Cinquième orteil droit, base de l'ongle du dernier orteil, à l'extérieur

# L'autohypnose

## Se débarrasser de ses émotions négatives

### *Le saviez-vous ?*

L'hypnose est un état modifié de conscience. Cet état est naturel et s'expérimente au quotidien lorsqu'on lit un bon livre, qu'on regarde un film qui nous transporte, qu'on regarde un feu attentivement, qu'on perd temporairement la notion du temps ou, tout simplement, lorsqu'on est " dans la lune " .

L'hypnose permet d'accéder à de nouvelles ressources, en sollicitant le subconscient par des métaphores, et ainsi d'activer de nouveaux mécanismes bienveillants.

Cet atelier vous propose de vous débarrasser de vos émotions négatives.

**1** Je regarde ce qui m'entoure : Les arbres, le ciel, la terre, l'eau qui coule, les couleurs, les formes, les textures...

**2** Je ramasse quelques exemplaires de ce qui me plaît le plus : cailloux, brindilles, feuilles...

### *Je nettoie mes émotions négatives avec l'autohypnose*

**5** Enfin, je me libère et souffle sur les feuilles et jette ces cailloux dans l'eau, pour qu'ils emportent au loin, toutes ces émotions dont je n'ai pas besoin. Je me libère de tout ce poids !

**4** Je me connecte à mon corps et à ce poids que la vie a mis sur mes épaules, sur mon ventre... Et je dépose tout cela dans ces cailloux, brindilles ou feuilles, comme si c'était des boîtes de rangement !

**3** Je regarde leur couleur. Je ressens leur poids dans ma main, leur texture, leur odeur, leur son...

Pour faire suite, retrouvez sur le parcours, l'atelier d'autohypnose pour recharger vos émotions.

# L'autohypnose

## Recharger ses émotions

*Cet atelier est à réaliser après l'atelier « L'autohypnose - Se débarrasser de ses émotions négatives », que vous pouvez retrouver sur le parcours.*

**1** Regardez ce qui vous entoure :  
Les arbres, le ciel, la terre,  
Laissez ces images nourrir vos yeux.

**5** Percevez la liberté d'être  
ici et maintenant,  
la légèreté de vos pas.  
De la vie qu'il y a en  
vous !

**4** Ressentez votre  
présence dans cet  
environnement,  
Reconnectez-vous à  
cet univers, à cette vie  
Vous en faites partie !



**2** Écoutez :  
- Les oiseaux,  
- Le vent dans les branches,  
- Le bruissement de vos  
pas,  
laissez ces sons bercer vos  
oreilles.

**3** Percevez :  
- Vos pieds sur le sol,  
- Le vent sur votre peau,  
- L'odeur de la forêt,  
laissez votre ressenti se  
connecter à ce qui vous  
entoure.

*Je recharge mes émotions avec l'autohypnose.*

# *La salutation au Soleil*

## *Surya Namaskar*

*La salutation au Soleil est un enchaînement de postures de Yoga.*

*Chaque position crée une alternance entre « tête en haut » | « tête en bas », « dos rond » | « dos cambré », permettant ainsi de faire circuler le sang dans le corps. L'exercice qui en résulte est très complet et mobilise la plupart des parties du corps, dynamisant ainsi corps et esprit.*

- 1** Départ les mains jointes, les pouces en contact avec le lieu du cœur (au niveau de la pointe du sternum).
- 2** INSPIREZ, montez les bras à la verticale, fixez les extrémités des pouces.
- 3** EXPIREZ, penchez le corps en avant jusqu'à venir rapprocher le buste des jambes et saisissez les chevilles (fléchir les genoux pour adapter).
- 4** INSPIREZ en gardant les mains sur les chevilles (ou les genoux), étirez la colonne vertébrale, montez la tête, ouvrez le lieu du cœur (au niveau de la poitrine).
- 5** EXPIREZ, posez les mains au sol, reculez une jambe puis l'autre, ou sautez pour faire la planche, en appui sur les orteils et les mains, le corps droit comme un bâton.
- 6** INSPIREZ, redressez le buste et la tête, prenez appui sur les orteils ou le dessus des pieds.
- 7** EXPIREZ, levez le bassin en direction du ciel, la tête relâchée entre les épaules, étirez la colonne (les talons peuvent être levés et les jambes fléchies pour adapter). Restez 5 respirations en statique ou moins si c'est trop intense.
- 8** INSPIREZ, ramenez une jambe puis l'autre entre les mains ou sautez les pieds joints, saisissez les chevilles ou genoux, redressez la colonne, ouvrez le lieu du cœur (au niveau de la poitrine).
- 9** EXPIREZ, repliez le buste sur les cuisses (fléchir les genoux pour adapter).
- 10** INSPIREZ, redressez-vous sur les bras par devant (ou sur les côtés pour adapter) en direction du ciel, fixez les extrémités des pouces.
- 11** EXPIREZ, revenez les mains jointes au niveau de la poitrine (ANJALI MUDRA).

*Reproduire 5 fois de suite la salutation au Soleil ou si vous débutez, vous pouvez vous contenter de 1 à 3 fois. L'important c'est la respiration. À chaque mouvement vous devez inspirer ou expirer profondément, comme indiqué ci-dessus.*

# *Méditation sur la sagesse*

*Prenez une posture assise confortable soit en tailleur, soit jambes étendues ou assis sur un support, l'essentiel c'est que les genoux soient en dessous du nombril. Le dos doit être droit, les mains sur les genoux, paumes tournées vers le ciel.*

**INSPIREZ** en posant les mains sur les yeux.

**EXPIREZ** en chantant le son OM (chuchotez-le ou dites-le intérieurement).

**INSPIREZ** en posant les mains sur la bouche.

**EXPIREZ** en chantant le son OM (chuchotez-le ou dites-le intérieurement).

**INSPIREZ** en posant les mains sur les oreilles.

**EXPIREZ** en chantant le son OM (chuchotez-le ou dites-le intérieurement).

**INSPIREZ** en posant les mains sur le lieu du cœur (pointe du sternum).

*Le but de cette méditation est d'apaiser le mental, amener le calme et la sérénité au plus profond de Soi, retrouver foi et sagesse intérieure.*

L'imposition des mains sur les yeux, la bouche, les oreilles, le cœur va permettre de matérialiser les mantras « je ne vois pas le mal » ; « je ne dis pas le mal » ; « je n'entends pas le mal, « je reste en paix avec moi-même ».

La vibration du son OM (qui peut être chuchoté ou dit intérieurement) va aider le Prana (l'énergie vitale) à mieux circuler dans tout le corps.

Fixez un objet au sol sans cligner des yeux permet d'améliorer la concentration, la mémoire et la volonté. Les larmes vont nettoyer les yeux et aider à voir le discernement de nos actions, le regard se tourne vers l'intérieur. Cette technique de nettoyage, nommée Trataka Kryas, se fait habituellement avec une bougie.

*Le mental est alors apaisé et prêt à récolter les fruits de la méditation.*

# La méditation des 5 sens

## La vue

Installez-vous, le dos droit, les épaules relâchées, votre respiration est ample et régulière.

Observez le site dans son ensemble, l'harmonie des arbres, le balai des insectes, le vol des oiseaux. Posez votre regard sur un arbre.

Observez d'abord l'arbre dans son ensemble, sa forme, son volume, sa couleur.

Puis fermez les yeux et souvenez-vous de l'image que vous avez enregistré.

Recommencez jusqu'à ce que cette représentation soit la plus précise possible.

Passez ensuite à une observation plus détaillée. Arrêtez-vous sur le tronc, une branche, les feuilles, enregistrez les différentes nuances de couleurs, leurs formes. Imaginez que vous vous promenez dans ses feuilles, que vous l'explorer de l'intérieur.

Au fil des minutes, l'infiniment petit doit se transformer en infiniment grand.

Comme si tout l'univers était contenu dans cette feuille.

*Source Erwin Ingold*

## L'ouïe

Choisissez la musique que vous aimez. Les yeux clos ou mi-clos, votre respiration est ample et profonde, vos muscles sont relâchés. Laissez-vous bercer par les sons.

La musique a le pouvoir de nous connecter directement à notre inconscient et à notre imaginaire.

Laissez émerger librement les pensées qu'elle provoque, puis, comme une feuille sur l'eau, laissez-les filer.

Une fois que votre esprit sera libre, revenez de manière consciente à votre respiration, installez-vous dans le mouvement régulier de l'« inspir-expir », sentez votre rythme cardiaque s'apaiser.

Alors « entrez » dans la musique, concentrez-vous sur le rythme, la mélodie et les instruments, coulez-vous en elle comme si vous nagez en pleine mer.

Plus rien n'existe à part ces sons que vous percevez dans le détail.

# La méditation des 5 sens

## Le toucher

Un bâton dans vos mains, vous êtes installé dans une respiration profonde et régulière, vos yeux sont mi-clos, le regard posé à environ un mètre cinquante devant vous.

À aucun moment vous ne devez regarder le bâton. Prenez conscience de sa forme, de son volume, de son poids et de sa texture.

Faites-le rouler sur le dos de vos mains, enfermez-le dans vos paumes, faites-le glisser entre vos doigts. Effleurez sa surface du bout des doigts, enveloppez-le de vos deux mains.

Variez les rythmes, tantôt très lentement (progresser millimètre par millimètre), tantôt plus rapidement. Poursuivez jusqu'à ce que vous ayez une représentation visuelle intérieure très précise du bâton.

Appropriiez-vous-le jusqu'à ce que vous sentiez qu'il fait partie de vous et que votre conscience se tient tout entière dans vos deux mains.

## Le goût

Prendre le temps de savourer sa nourriture est une façon de faire preuve de gratitude envers la vie. La méditation du goût est non seulement une célébration des cinq sens (soyez attentif à la forme de l'aliment, à son bruit quand vous le croquez, au parfum qu'il dégage, à sa texture et enfin à sa saveur) mais également le moyen de prendre conscience de la relation complexe que nous entretenons avec la nourriture. C'est pourquoi il est important, pendant cet exercice, d'identifier les émotions qui se lèvent en vous : impatience, frustration, culpabilité, réconfort...

Cette méditation gourmande a pour but de nous rappeler que nous sommes des êtres de chair et d'esprit, d'émotions et de raison, et que le bien-être se trouve dans la juste mesure : ni dans l'excès ni dans la privation.

## L'odorat

Installez-vous les yeux clos ou mi-clos.

Prenez conscience des parfums qui vous entourent.

Le parfum ayant un pouvoir suggestif très puissant, ne vous étonnez pas d'être assailli par des images, souvenirs ou pensées ; accueillez-les, puis laissez-les passer.

Inspirez profondément le parfum, visualisez son parcours dans votre nez, votre gorge et vos poumons, puis expirez en refaisant le trajet en sens inverse, en imaginant que vous rejetez toutes vos tensions, vos craintes et vos ruminations.

Sentez votre peau absorber le parfum délicat par tous ses pores, laissez-vous envelopper par lui, ressentez la sensation de plaisir et de détente qui vous gagne, fondez-vous totalement dans cette odeur.