

PAUSE EN MOUVEMENTS COMPASSIONNÉE

Les objectifs de cette pause en mouvements :

- **redonner du mouvement à votre corps** si vous ne faites pas d'activité physique
- **faire des pauses actives** dans notre mode de vie sédentaire
- **soulager les tensions physiques et/ou émotionnelles**
- **réénergiser** le corps quand on ressent de la fatigue mentale/émotionnelle
- Relâcher les tensions **pour mieux s'endormir ou se rendormir**
- **Réguler le nerf vague**
- **Se reconnecter au corps pour mieux détecter et donc répondre à ses besoins**
- Focaliser son esprit sur le corps au lieu d'être embarqué dans les pensées : c'est souvent plus facile que de faire une pratique immobile quand on est bien accroché à ses pensées
- **Apprendre à respecter ses limites avec bienveillance**
- **Ralentir quand on est speed**

Tous ces exercices peuvent se faire assis sauf le mouvement du balancier de Qi Gong.

Vous pouvez pratiquer les yeux ouverts et/ou fermés, pieds nus ou en chaussures.

Adaptez avec compassion, les mouvements en fonction de vos capacités.

Si vous ne pouvez pas faire un mouvement, vous pouvez l'imaginer mentalement.

Vous pouvez piocher de manière informelle, pour faire n'importe quel mouvement qui peut vous faire du bien, à tout moment de la journée ou de la nuit.

Porter votre attention, avec bienveillance et curiosité sur les sensations du corps pendant la pratique. Penser à relâcher toutes les parties du corps non sollicitées par le mouvement en cours. Vous pouvez accompagner chaque mouvement avec votre souffle.



Posture de la montagne, droit, souple et digne (déverrouiller les genoux).

S'ancrer par quelques respirations abdominales (ou une autre ancre ressource)

Observer les sensations présentes dans tout le corps (tensions, engourdissement, agitations...)

Incarner votre image ou partie compassionnée pour faire cette pratique.



Étirement du haut du corps (de chaque côté)

PAUSE EN MOUVEMENTS COMPASSIONNEE



Mouvements doux du cou



Rouler les épaules (dans les 2 sens) au rythme et à l'ampleur qui vous font du bien



Posture chat-vache adaptée

PAUSE EN MOUVEMENTS COMPASSIONNEE



Torsion douce du haut du corps (des 2 côtés)



Rotation de la hanche en cercle (dans les 2 sens)



Mouvement du balancier du Qi Gong

Pour la suite vous pouvez rester debout ou vous asseoir si besoin :



Son « VOU » issu des traditions anciennes pour aider à réguler le nerf vague
(vous pouvez poser les mains sur votre cou pour ressentir davantage les vibrations)

PAUSE EN MOUVEMENTS COMPASSIONNEE



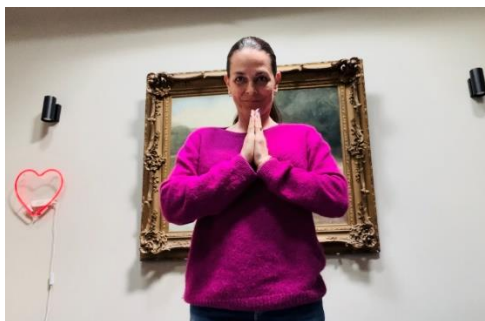
Automassage et/ou tapotement (avec la pulpe de vos doigts et/ou vos poings)
des parties de votre corps et/ou de votre visage qui en ont besoin



Vous secouer et/ou frotter énergiquement et avec bienveillance, certaines parties de votre corps, comme pour évacuer les mauvaises ondes vers la terre.

⇒ **Quand vous avez fini, vous pouvez retourner à la posture de la montagne :**
Prenant un instant pour observer les sensations corporelles. Ressentant possiblement les différences de sensations avec celles que vous avez observées au début.

⇒ Pour finir : pour vous aider à **relâcher toutes les tensions résiduelles**, mettre les mains sur les hanches, inspirer profondément pour donner de la bonne énergie à votre corps - et expirer bruyamment, pour vous-même.



Vous pouvez vous remercier, sincèrement, d'avoir pris le temps de faire cette pratique en joignant, si vous avez envie, les mains en prière sur votre cœur pour accentuer la gratitude à votre égard.