



PROGRAMME STAGE ÊTRE SOI

Déroulement du stage – la méthode “des pieds à la tête”

1. Relaxation guidée puis feedback

L'objectif est de visualiser ces fondamentaux dans le corps et de les associer aux organes et émotions liées à ces zones là. Le formateur va faire voyager son auditoire à l'intérieur du corps pour que celui-ci accède à une détente profonde grâce à des images et des couleurs. La voix doit être claire et posée. Il commence par installer une respiration profonde et ventrale. Il dissocie bien l'inspire et l'expire par des suspensions sans respirer.

Sortir du mental grâce au mouvement

À la suite de cette première relaxation guidée, chaque participant va exprimer de manière détaillée ce qu'il a imaginé et ressenti pour réaliser avec le formateur une analyse des problématiques physiques et mentales (par exemple des douleurs dans le ventre peuvent être liées à un manque de confiance en soi chronique).

Pour que les élèves apprennent à exprimer leurs émotions, ils auront à proposer puis à écrire en un mot leur ressenti lié à chaque zone du corps :

Par exemple:

- 1 ressource (plancher pelvien)
- 2 émotion (pubis)
- 3 valeur (nombril)
- 4 détachement (cœur)
- 5 expression (gorge)
- 6 intuition (front)
- 7 ouverture (sommets du crâne)

2. La marche des émotions

Cet exercice consiste à avancer d'un pas à chaque mot proposé.

Puis à l'étape suivante le participant crée, en plus de la marche, un mouvement avec le haut du corps.

Il va mémoriser et répéter en réalisant les mouvements et en répétant les mots de plus en plus vite.

L'objectif étant d'exprimer par le corps et non plus par le mental ses émotions intimes.

Évaluation approximative de la partie 1 et 2 en fonction du nombre de participants à la formations, entre 6 et 8h. Prévoir entre 1 et 2h pour faire un compte rendu de la journée.

3. Lecture et travail de posture

Le formateur va enseigner aux participants comment réaliser une lecture de posture de deux façons.

Posture statique

Pour cela, il va se placer dans un espace entouré des autres élèves. Il va demander à une personne de marcher puis de se placer de profil à lui. On imagine alors une ligne qui part du sommet du crane et descend jusqu'au sol. Par rapport à cette ligne droite, le formateur va faire observer comment sont placés les trois volumes (tête - cage- bassin) les uns par rapport aux autres par rapport aux chevilles. Donc les élèves observeront quelles sont leurs inclinaisons et quelles sont les compensations faites pour garder l'équilibre.

Posture dynamique

Dans un premier exercice le formateur va demander à l'élève de plier les genoux tout en gardant le buste droit. Il fera observer quels sont les volumes qui bougent en bloc et quels sont ceux qui se désolidarisent. Puis il demandera aux autres élèves de donner des indications verbales pour corriger le mouvement. En général, les indications ne suffisent pas et le formateur propose alors des exercices pour étirer les articulations, la décoaptation, et allonger les muscles. Les deux types de mouvements:

1 la décoaptation articulaire - le crane - les têtes de fémur - les têtes d'humérus

2 l'allongement musculaire (vertical et transversal) le dos – les ischios-jambiers, les trapèzes et autres muscles du cou. On dissocie deux types de mouvements (inclinaison et rotation). Ces différents exercices que le participant devra mémoriser et effectuer au quotidien lui permettront d'éliminer certaines douleurs ou inconforts plus ou moins intenses et récurrents et donc "ouvrir son corps".

Quelques exemples d'exercices de torsion pour :

- étirer le dos, zone du corps qui revient dans de nombreux discours comme étant celle qui fait souffrir le plus,
- allonger la colonne vertébrale par des étirements de atlas et axis,
- détendre les articulations (par exemple la tête de fémur).

4. La marche et le rythme

Dans un second exercice, on abordera la marche et le formateur montrera à quel point une marche "juste" permet de se sentir bien dans son corps.

Le travail suivant se fait sur la marche et la façon de la rendre la plus fluide possible.

- Le but étant de désolidariser les volumes (jambes, bassin, dos...), par des mouvements amples et souples,
- Libérer le dos, l'ouvrir, l'allonger,
- Prendre conscience du pied lorsqu'il aborde le sol (marcher en tendant la pointe ou en posant le talon)

Comment travailler la marche ? On va la décliner par rapport à des dynamiques et des rythmes différents tout en donnant des indications de lâcher prise au niveau des épaules et du bassin; on déclinera aussi l'approche du sol (par exemple pointe/talon, talon/pointe).

Chaque exercice est suivi d'une mise au point avec le formateur sur le ressenti physique et mental du participant, les comparaisons entre avant et après. La fin de cette journée sera également consacrée à un compte-rendu Prévoir entre 4 et 6h de travail et de 1 à 2h de compte-rendu.

5. Analyse des fondamentaux

A l'inverse de la première partie du stage où on commence par une relaxation guidée puis un feedback, on démarre cette fois par une analyse des fondamentaux et une mise à nu par rapport à ces derniers. Chacun s'exprimera en binôme avec le formateur pendant que les autres observeront l'interaction. Ensuite le formateur proposera une relaxation guidée en rapport à ce qui aura été dit auparavant.

6. Mise en pratique

Le stagiaire est invité à proposer une séance de relaxation plus ou moins courte, au cas où il n'y arrive pas, on le fait dans le silence. Dans les deux cas cet exercice est un très bon entraînement pour être autonome. Chaque stagiaire donne alors son ressenti par rapport à ces séances de relaxation. Chacun peut alors se rendre compte des zones ou des émotions personnelles qui ne circulent pas.

7. Création d'exercices pour améliorer sa posture

Ensuite le formateur demande aux stagiaires de créer en musique une série de mouvements destinées à être bien dans son corps (étirement, stretching, éveil musculaire). Le formateur sera très attentif à la musicalité des mouvements, au respect du travail articulaire; les corrections sont très précises et personnalisées.

8. Séance individuelle avec le formateur

9. Reprise de l'exercice du paragraphe 2

10. Bilan récapitulatif des stages