



L'arc-en-ciel

(séance enfants)



Si vous le voulez bien, aujourd'hui nous allons travailler en **position debout...**
Je vous invite à fermer les **yeux...** pour bien vous concentrer sur votre corps.

Les **pieds**, écartés à peu près de la largeur des épaules, sont **parallèles...**

Les **épaules** sont positionnées un tout **petit peu en arrière...**

Les **bras** pendant **souplement** le long du corps....

Le **menton** est légèrement **incliné** vers la **poitrine** pour atténuer la courbure de la nuque...

Les **jambes** sont tendues... mais sans tension derrière les genoux... pour bien sentir son corps **ancré dans le sol...**

Vous **sentez** que **tout le poids du corps** repose sur vos deux pieds qui sont comme ventousés sur le sol.

Vous **respirez** lentement et profondément avec votre **ventre**, installez-vous bien dans cette position :
comme si le sommet de votre **crâne** était attiré par le **ciel** et que vos **pieds** s'enfonçaient dans la **terre...**

Vous étirez la **tête** au maximum afin de toucher le **ciel...**

Vous sentez vos **pieds** s'enfoncer dans le **sol** et vous développez des **racines** dans la profondeur de la terre, des racines aussi longues que votre corps.

Ainsi étiré entre ciel et terre, vous **relâchez toutes les tensions** dans le crâne..., le cou..., le dos,... tout le dos... jusqu'aux fessiers qui se détendent aussi..., vous relâchez les cuisses..., les jambes... et surtout les mollets..., les chevilles... et vos pieds s'étalent sur le sol..., vous portez votre **attention** sur **chaque orteil** afin que chacun prenne toute sa place..., ressentez bien **l'espace** entre chacun...

Maintenant je vous propose de **lever les bras sur les côtés lentement** pour les faire **se rejoindre au-dessus de votre tête** puis vous les **étirez jusqu'aux bouts des doigts** comme si vous vouliez les **enfoncer dans le ciel...**

Votre **tête s'incline** aussi pour regarder vers le ciel.

Vos **pieds** sont toujours bien **enracinés dans le sol** et je vous propose **d'attraper des morceaux de nuages** avec vos **mains** puis de les déposer sur le sol tout **autour de vous** : **devant.., derrière.., sur le côté gauche.., sur le côté droit....**

A **l'inspiration** vous les **attrapez dans vos mains...**, à **l'expiration** vous **descendez vos bras** jusqu'à les tendre... puis vous **ouvrez les mains d'un geste vif** pour les donner à la terre....

Recommencez plusieurs fois à votre rythme en changeant l'emplacement du dépôt... autant de fois qu'il vous plaira... tranquillement, lentement.

A présent ce sont **des nuages entiers** que vous attrapez dans vos mains afin de rendre **sa couleur bleue au ciel...**

Très tranquillement maintenant vos **bras reviennent le long de votre corps** souplement...

Maintenant vous allez les **monter** lentement vos **bras sur les côtés...** puis ils se **rejoignent devant vous..**, vos **mains ouvertes se mettent dos à dos** et vous allez faire de **grands mouvements horizontaux** : le bras **gauche** va vers la **gauche** tant que le bras **droit** s'en va vers la **droite...**, plusieurs fois afin de chasser les derniers nuages..., jusqu'à ce que vous ayez rendu au ciel sa couleur bleue.

Lorsque le ciel est d'un bleu immaculé, vos **bras redescendent** tranquillement tout un dessinant un **immense arc-en-ciel devant vous...**

Vous recommencez deux fois, à votre propre rythme pour bien le dessiner.

A présent vous remplissez votre poitrine de soleil et votre cœur rayonne sa lumière tout autour de vous.