




Catalogue de Mentastics

« Qu'est ce qui peut être plus léger ? Cette simple question ouvre mon esprit à de nouvelles possibilités de créer d'autres mouvements qui n'impliqueraient pas d'effort....

Qu'est ce que la douceur ? Qu'est ce qui peut être plus doux ? Qu'est-ce que la légèreté ?

*Et comment cela pourrait il être plus léger ?
Ce questionnement est la base des Mentastics. »*

Milton Trager, A mon corps je dis oui.



Ce catalogue de Mentastics est une compilation non exhaustive de suggestions permettant d'alimenter notre recherche de ressentis dans le mouvement, de varier nos explorations et de découvrir de nouvelles sensations.

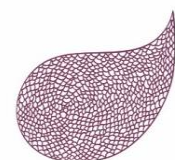
Chaque proposition pourra être:

guidée à partir des principes de base : poids, longueur, élasticité, légèreté, douceur, liberté, confort...

approfondie grâce au questionnement : Comment ce serait ? Plus léger ? Plus simple ?....

et prolongée grâce à l'exploration : varier les rythmes, comparer, donner libre cours à sa créativité

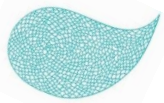
- 1 Pour des mains douces et moelleuses p.3**
- 2 Pour sentir le poids p.4**
- 3 Pour la tête et le cou p.6**
- 4 Pour le visage p.10**
- 5 Pour les omoplates, les épaules et les bras p.11**
- 6 Pour le thorax p.15**
- 7 Pour le ventre p.17**
- 8 Pour le dos p.18**
- 9 Pour le bassin p.20**
- 10 Pour les jambes p.21**
- 11 Pour s'ancrer p.24**
- 12 Pour sentir le fil du ciel p. 25**
- 13 Respi-Mentastics p.26**
- 14 En marchant p.29**
- 15 Sur chaise p.31**
- 16 Au sol p.34**
- 17 Mentastics « énergisants » p.37**
- 18 Mentastics avec un ballon de baudruche p.38**
- 19 Mentastic du tonneau p.39**
- 20 Mentastics des animaux p.40**
- 21 Mentastics avec de bâtons p.41**
- 22 « Menta-élastiques » p.42**
- 23 Mentastics avec une balle en mousse p.43**



1 Pour des mains douces et moelleuses



- J'imagine une balle légère ou une plume dans ma main. Je soupèse et verse d'une main à l'autre.



- Je fais mousser un bain imaginaire avec la main. Quelles sont les sensations dans ma main ?
- J'imagine un éponge dans ma main: je la pétris, dans une main puis l'autre main. Je teste ces mains sur mon ventre (comme un éponge), puis sur d'autres parties du corps (l'avant bras, les cuisses). Comment ce serait, encore plus moelleux et plus doux ? (Je peux utiliser l'image de l'éponge en travaillant la ventrine pour aller en profondeur.)



2 Pour sentir le poids

- J'explore le poids de la main et du bras : « je fais mousser le bain » avec la main, soupèse une main avec l'autre, monte un peu le bras devant moi ou le glisse vers le haut de la jambe et laisse retomber, je joue avec le fil de marionnette qui fait monter le coude et qu'on coupe, je joue avec le balancier du bras... Jouer et comparer : est-ce que je peux sentir les résonances ailleurs dans le corps ?
- Je soupèse un bras avec le deuxième : combien pèse mon bras ?
- Je marche et sens le poids de mes jambes, dans l'une puis l'autre, à chaque pas.
- Je me balance sur les deux pieds latéralement et transvase le poids d'une jambe à l'autre.
- Puis je m'arrête sur une jambe avec l'intention d'y mettre tout mon poids et laisse l'autre libre et détendue. Que se passe t-il dans la jambe qui supporte tout mon poids ?





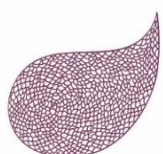
- Appuyé contre un mur, je place tout le poids de mon corps dans une jambe et je lance l'autre jambe doucement. Est-ce que je peux sentir le poids dans la jambe lâchée (bof de la jambe) ?
- Pour aider à faire sentir le poids d'une jambe, faire monter la personne sur un tabouret bas par exemple et lui demander de laisser l'autre jambe pendre. Et combien cette jambe pèse-t-elle ?
- Assis, je laisse aller tout mon poids dans la chaise. Est-ce que je peux sentir que c'est la chaise qui me porte ?



3 Pour la tête et le cou



- Si j'effectue des petits 8 ou signes « infini » avec la tête en fixant un mur (ou non), des petits, des grands... quelles sont les sensations dans mon cou?
- Non, non, non de la tête, oui, oui, oui, ou des petits ronds : et comment ce serait plus doux dans ma nuque et ma tête ?
- J'initie des allers retour gauche-droite et ensuite en forme de sourire (je déplace la tête en arc de cercle de gauche à droite) : est ce que je sens plus d'amplitude ou de douceur dans mon cou?
- J'imagine un gros feutre sur ma tête et je dessine au plafond, sur les murs, derrière moi... Y a-t-il plus de lâcher ? Plus d'amplitude ?
- J'explore le poids de ma tête en la laissant peser en avant, en arrière. Une différence pour les muscles de mon cou ?



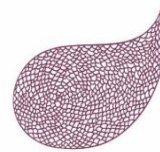
- Je reçois le poids de ma tête et de mon menton dans mes mains : Comment ce serait une mâchoire lâchée ? Un cou qui se détend ?
- Je verbalise à voix haute et souris en me grandissant: j'ai un cou long ! Long !
Puis je dis, sans sourire: j'ai un cou tout petit.
Y a-t-il une différence ?



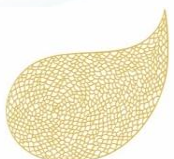
- Je monte les épaules en respirant puis les laisse tomber en expirant : est-ce que je peux sentir une vibration dans mon cou ? Plus d'espace ?



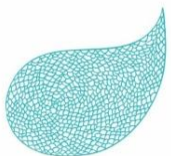
- Je place mes mains sur la nuque et laisse le poids des coudes emporter le poids de la tête.
- Je dépose ma langue dans ma bouche : Combien pèse ma mâchoire ? Est-ce que je peux sentir de la liberté dans mes cervicales ? Est-ce que je peux sentir les muscles de mon dos se détendre jusqu'au bassin?



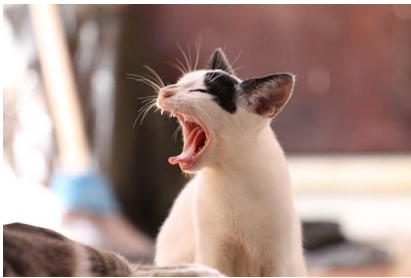
- Je me penche en avant en laissant peser la tête et les bras, je prends le temps de laisser mon cou et mon dos se détendre puis relève juste un peu la tête et la laisse retomber en lâchant le poids. J'effectue ce petit mouvement de tête plusieurs fois. Je me relève doucement comme si je m'asseyais et constate: y a-t-il de plus de liberté dans mon cou ?
- Je pose les mains sur mon visage et ouvre en écartant les bras. Puis je les pose sur mon cou et les ouvre en respirant. Puis sur le haut de la poitrine : je m'offre des pattes de chat en ouvrant et respirant. Comment est-ce maintenant ?



- Je monte les épaules en respirant puis les laisse tomber en expirant : est-ce que je peux sentir une vibration dans mon cou ? Plus d'espace ?
- Je tiens ma tête entre les mains. J'imagine soulever le couvercle du crâne. Est-ce que je sens ma tête plus légère ? Plus aérée?
- J'ai enfilé ma veste virtuelle à col de (fausse) fourrure : comment est-ce de froter mon cou et mes joues sur ce col si doux?
- Et si ma tête était une fleur de nénuphar qui flotte tranquillement sur sa feuille au milieu d'un joli plan d'eau? Que se passe-t-il dans mon cou ? Et dans mes pieds?
- Sur chaise avec un partenaire : je soutiens la tête de la personne, une main sur le front, l'autre sur l'arrière de la tête, et je recueille le poids de la tête de la personne qui se laisse aller vers l'avant. Je la redresse doucement en prévenant quand je lâche ; je laisse un temps d'intégration. Quelles sont les sensations ?



4 Pour le visage

- Je pose les mains de chaque côté du visage. Je pense au poids des coudes et laisse couler: mes bras descendent. Que se passe t-il dans ma mâchoire ? Et dans mes joues ?
- Je sens le poids de ma langue déposée dans ma bouche : combien pèse cette mâchoire qui tombe?

- Assis, je me penche en avant en appuyant les coudes sur les genoux. Je pense au poids des joues. Est-ce que je peux les sentir attirées vers le sol ? Et si je bouge doucement la tête de droite à gauche ?
- Je regarde le plafond et secoue le nez : est-ce que je peux sentir mes joues se détendre?

5 Pour les omoplates, les épaules et les bras

- Je monte les épaules et les descends, un côté puis l'autre, les deux. J'explore le glissement des omoplates, plus ou moins vite, avec plus ou moins d'amplitude. Est-ce qu'il y a plus de liberté ? De jeu ?
- Je roule les épaules vers l'avant, vers l'arrière, l'une, l'autre, les deux. Est-ce que je gagne en amplitude ? En douceur ? Mon épaule est-elle comme huilée ?
- Je « repasse » mes trapèzes avec la main opposée, ou laisse le poids de la main opposée agir sur le trapèze. Qu'est-ce qui a changé ?
- J'écarte légèrement les bras du long du corps et les laisse retomber. Je recommence en amplifiant petit à petit le mouvement comme un oiseau qui veut s'envoler et en respirant. Est-ce que je peux sentir plus d'amplitude et d'ouverture au niveau du thorax et du dos ?



- Le canoë : bras le long du corps, je replie le bras, main remontée contre la couture du pantalon et je laisse tomber. Jusqu'où je peux sentir le rebond ?
- Le bof : avec une main, l'autre, ou les deux : je lance le bras en avant en pensant : bof ! En variant l'amplitude, la vitesse, la force. Et comment ce serait plus facile? Et avec moins d'effort ? Est ce que je peux sentir le poids dans le bras qui retombe et les rebonds dans le bras ?
- J'imagine lancer une pelote de laine puis une boule de pétanque. Quelles sont les sensations ?



- Je cherche le poids de mes mains, de mes doigts, en faisant mousser le bain par exemple, en levant et secouant les mains comme pour enlever les gouttes...

- J'utilise le poids des bras dans le mentastic du moulin : je regarde à gauche puis à droite et j'emmène un mouvement de moulin avec le poids des bras. Le buste et les genoux entrent dans la danse. C'est comment maintenant dans mes bras, dans mon corps ?



- Si je caresse mon bras de l'épaule jusqu'à la main, est-ce que je peux sentir de la douceur ?
- Bras le long du corps, je me penche vers l'avant, buste droit puis je lâche les bras. Je laisse le poids agir. Je peux alors effectuer des petits ronds avec les bras ou les balancer. Est-ce que mes bras sont plus lourds ? Plus longs ?
- Je respire tranquillement puis j'allonge l'expiration comme si je soufflais dans une paille et j'imagine mes omoplates qui descendent, qui glissent le long de la colonne vertébrale. Quelles sont les sensations dans mon dos ?

Si on est 2:

- Je me tiens debout derrière la personne et place ses omoplates dans mes mains. Et je pose la question : et moitié moins d'efforts? Et encore? Et encore? Est-ce que les omoplates se relâchent ?
- Par deux et debout, je demande à mon partenaire de bouger ses omoplates puis j'en touche une jusqu'à en faire le tour ; je porte son bras d'une main et de l'autre je fais bouger l'omoplate vers le haut, vers le bas, vers l'avant vers l'arrière. Puis je demande à la personne de tester ses omoplates (on peut commenter ce que l'on voit) : quelles sont ses sensations? Puis je passe à l'autre bras.
- Je me place derrière la personne. Je prends ses omoplates dans les mains et lui demande de laisser venir son poids dans mes mains. Puis nous avançons tous les 2, toujours en « portant » les omoplates. Je préviens quand je lâche. Que ressent la personne ?



6 Pour le thorax

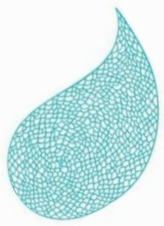
- Je pose la main gauche sur le haut des côtes à droite et pousse doucement comme pour ouvrir. Je change de côté. Je me fais des pattes de chat. Comment ce serait encore plus d'ouverture ? Est ce que je peux m'aider de la respiration ? Ce serait comment encore plus d'élasticité dans mes côtes?
- Comment les épaules et les bras peuvent-ils aider à respirer plus largement? En écartant les bras par exemple? Je m'imagine oiseau ou cormoran se séchant au soleil. Et si je lève le nez en l'air, est-ce que c'est mon thorax qui s'élargit ?



- Je ramasse un énorme ballon (virtuel), me redresse et ouvre en respirant : quelles sensations me viennent ? Est-ce que j'ai plus d'espace pour respirer ? Plus d'amplitude dans le thorax?
- Je ramasse des pétales de fleurs imaginaires et les lance en l'air en ouvrant grand les bras et en inspirant. Qu'est-ce qui change ? La mobilité dans mes côtes? L'espace entre mon bassin et mes épaules ?



- J'écoute ma respiration debout ou couché en changeant la position de mes bras et de mes jambes (pliés ou allongés): comment ça bouge une cage thoracique?



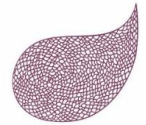
7 Pour le ventre



- Je pose les mains sur mon ventre et j'écoute le ventre qui gonfle avec la respiration et qui fait écarter mes mains et mes bras. Quelles sensations dans les mains ? Dans le ventre ?
- Je place les mains près de son ventre (à un cm environ) et le laisse venir dans mes mains tranquillement. Testez, c'est incroyable!
Puis si j'enlève mes mains d'un coup, est-ce qu'une ondulation arrive dans mon corps (réponse réflexe)?
- Je vais chercher de la douceur dans mes mains puis sur et dans mon ventre, j'explore la partie liquide puis le contour des côtes. Je cherche l'élasticité, les vibrations en profondeur.
- Je remonte avec mes mains tout mon côté, des jambes aux côtes pour faire la liaison ventre-côtes ou jambes-ventre.
- A quatre pattes, je relâche mon ventre. Combien pèse ce ventre ?



8 Pour le dos



- Mains sur les hanches, pieds légèrement écartés (largeur du bassin), je pense poids dans une jambe en lâchant le bassin du côté opposé : Est-ce que ça peut être plus libre ou plus doux dans mon dos (carré des lombes) ?
- Je marche sur place en sentant le déhanché : comment ce serait plus facile ?
- Je marche en déhanché en explorant le mouvement et le relâchement d'un côté puis de l'autre.
- Je bascule doucement mon bassin vers l'avant et vers l'arrière, plusieurs fois. Y a-t-il du relâchement dans mon dos ou mon bassin ? Et si je m'aide de mes mains pour mieux sentir comment est mon bassin ?



- Je me penche en avant et fais bouger les épaules puis me redresse en bougeant toujours les épaules. Je peux tester aussi sans bouger les épaules : est-ce que le poids de la tête et des bras va étirer mon dos ? Donner de la longueur ou de l'espace?
- Coups de pieds de l'âne vers l'arrière, est-ce possible de sentir la résonance dans le bas du dos ?



- Je m'installe sur une marche d'escalier ou un petit tabouret et laisse « pendre » une des jambes à l'extérieur. Je laisse agir le poids de cette jambe. Quel est l'effet sur ma hanche et mon dos?

9 Pour le bassin



- Je marche tranquillement puis petit à petit, j'accentue le déhanché, d'un côté puis de l'autre au gré de la marche. Qu'est-ce que je sens dans mon bassin ?
- Debout, j'induis un mouvement de « huit couché » avec le bassin en poussant une hanche vers l'arrière puis l'autre, genoux relâchés. Je laisse mon corps entrer dans la danse. Y a-t-il plus de la liberté ?
- En me tenant si besoin, j'effectue à partir de la hanche, des rotations de la jambe légèrement fléchie: j'explore un côté puis l'autre en variant l'amplitude et la vitesse ou j'alterne les deux jambes à chaque rotation. Est-ce que je peux sentir de la liberté dans mon articulation ? Et comment ce serait une articulation encore plus « huilée » ?
- Si, debout et sans me déplacer, j'avance une hanche puis l'autre, les mains posées sur le devant du bassin, quelles sont les sensations dans le bassin et dans le bas du dos ? Et si j'accentue le mouvement en fléchissant les genoux ?
- Voir également le chapitre 16 « travail au sol ».

10 Pour les jambes

- Je redécouvre mes jambes et explore les mouvements possibles: rotations, les lever, lancer les pieds, taper le talon, faire des ruades Peut-on jouer avec l'amplitude, le rythme ?
- J'explore cheville, genou et hanche : quels sont les mouvements possibles ? Comment cela bouge-t-il ? Comment cela pourrait-il être plus doux, plus huilé ?
- J'expérimente les rebonds, l'élasticité dans les jambes en fléchissant les genoux.... Encore plus moelleux ? Encore plus élastique ?

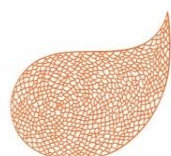


- J'explore les muscles en ballottant une jambe par exemple : j'essaie debout puis assis par terre et couché. Est-ce que je ressens différemment mes muscles, cuisse, mollet ? Peut-on ressentir plus de jeu autour de l'os ?

- Assis par terre ou couché, jambes allongées, j'explore les « splatchs » : je remonte une jambe, pied toujours au sol et la laisse glisser jusqu'à retrouver sa position. Je peux tester différentes inclinaisons, une jambe puis l'autre ou les deux. Quelles sont les sensations?
- J'explore les rebonds de ma jambe sur le sol. Je peux m'aider des mains. Comment cela pourrait-il être plus léger, ou peut être plus lourd ? Est-ce que ce plus lourd ne deviendrait-il pas plus léger ?
- Je marche, puis ralentis et stoppe la marche. Le pied de derrière est encore levé : je regarde de quel côté il tombe (talon vers l'intérieur ou l'extérieur?) : peut-on chercher de l'élasticité ? (marteau) .Je pose le talon en arrière pour explorer le tendon d'Achille.



- Je joue avec le « Kick » : je donne des coups de pied dans une boîte virtuelle et sens les rebonds dans mon corps.
- Je teste la ruade (coup de pied en arrière).
Peut-on sentir un rebond ? Jusqu'où le rebond peut-il remonter ? Dans le mollet ? Dans la cuisse ? Plus haut ?
- Assis sur une table, je laisse pendre les jambes et joue avec le poids des pieds. Je peux effectuer des petits ronds, des huit..... Combien pèse mon talon ? Ma voûte plantaire ? Mon gros orteil ?
- Assis sur le sol, je joue avec mes mollets .Est -ce que mes mollets ballottent ? Et comment ce serait plus léger ? Plus souple ? Plus rond, dans mes mollets ?
- Pour les jambes voir également le chapitre 14 « en marchant » et le chapitre 16 « travail au sol



11 Pour s'ancrer



- Je laisse le poids descendre dans les pieds en scannant ma tête, mes épaules, mon bassin, tout mon corps...
- Je me balance d'un pied sur l'autre, d'un côté à l'autre (transfert du poids du corps). Je varie les rythmes. Jusqu'où pourrais-je m'enfoncer dans le sol ? Les chevilles ? Plus haut encore ?
- Je me balance d'avant en arrière .Encore plus lentement, et 2 fois plus lentement ...
- J'effectue des petits cercles avec tout le corps sans bouger les pieds (travail de l'équilibre en même temps).
- Est-ce que je peux sentir une spirale qui monte de mes pieds dans tout mon corps ? Jusqu'où monte-t-elle ? Jusqu'aux genoux ? Au sacrum, à la 1ère lombaire, à la nuque ? Jusqu'au ciel ?



12 Pour sentir le fil du ciel

- Je place un béret ou un petit coussin plat sur ma tête: où se trouve la juste position de ma tête, de mes épaules et de mes yeux ? Comment c'est de se promener dans cette position ? Est-ce que je me sens grandi? Plus ouvert?
- Je cherche la liberté au niveau de mon cou en effectuant des petits mouvements (voir chapitre 3) ; comment ce serait plus doux, plus haut ? Je m'arrête à l'endroit le plus confortable et j'accueille les sensations. Quelles sont les connexions?
- Debout, je m'enfonce dans le sol en mettant le plus possible de poids dans mes pieds puis me laisse remonter, en lâchant un peu de poids. Est-ce que je peux trouver de l'allongement, de l'élasticité, de la légèreté ? Ma connexion entre la terre et le ciel?
- Je peux chercher le fil du ciel en me grandissant, en me déployant, en respirant. Tout mon corps et mes bras peuvent entrer dans la danse.





13 Respi-Mentastics



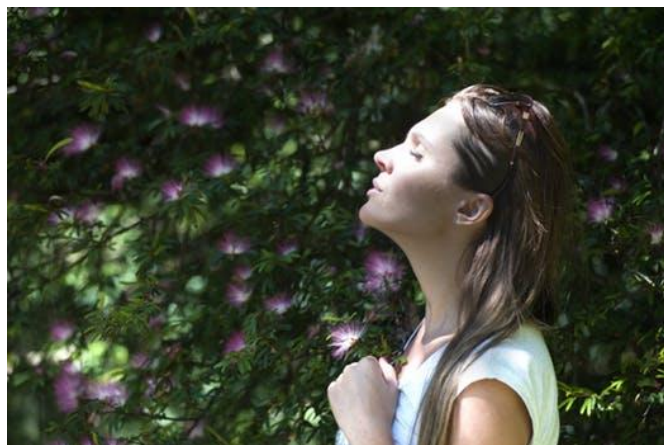
- Je porte mon attention sur ma respiration, assis tranquillement ou debout ou encore en marchant. Je laisse ma respiration s'allonger en prenant conscience de l'inspiration qui devient plus lente et du souffle plus profond: est-ce que je respire mieux?
- J'ouvre grand les bras en l'air ou sur les côtés et j'écarte mes doigts en prenant une belle inspiration: est-ce que je peux sentir l'ouverture de ma cage thoracique et le volume respiratoire augmenter?
- Au bout de l'expiration naturelle, j'ajoute des petits paliers d'expiration supplémentaire sans effort et dans la limite du confort à rester poumons vides, puis je laisse l'inspiration reprendre tous ses droits: comment est cette amplitude?
- J'explore les pattes de chat sur le ciel, comme si je voulais pousser le plafond (d'air, de nuages, d'étoiles...) et je joue avec le rythme du mouvement et l'alternance d'inspirations et d'expirations, comme elles viennent : qu'est-ce qui a changé dans ma façon de prendre l'air? Est-ce que ma cage thoracique s'ouvre?

- Je m'étire comme un chat, un bras à la fois vers le ciel, tout en inspirant. J'étire, encore et encore et j'observe jusqu'où l'air peut se faufiler: derrière les oreilles? Jusqu'au bout des doigts? Dans le bassin?



- J'observe le mouvement de ma cage thoracique dans ses trois dimensions: les côtes qui se soulèvent vers l'avant et dans le dos, qui s'écartent vers la droite et la gauche et qui s'ouvrent vers les épaules et le ventre. Je peux venir avec mes mains au contact de mes côtes, pour mieux sentir les mouvements.
- Je peux aider une personne à prendre conscience des mouvements de sa respiration en posant mes mains ou les siennes en connexion sur sa cage thoracique.

- Couché sur le dos, je pose une main sur mon ventre et je ressens le mouvement de la respiration. J'explore en déplaçant ma main vers l'estomac, puis sur la poitrine au niveau du cœur, vers les épaules... Comment ce serait plus ample? Comment ce serait plus élastique? Jusqu'où pourrais-je sentir ces mouvements? Le cou? Le bassin? Les épaules?
- Je pose une main sur le côté opposé de mon thorax et j'exerce une légère pression, comme pour « ouvrir » ma poitrine. Je peux laisser venir un léger mouvement de rotation.
- Je place mes mains à hauteur de poitrine sur un mur (ou j'en imagine un). Je pousse sur le mur en inspirant puis je relâche la pression en expirant et en laissant mon corps accompagner. Comment l'air remplit-il mes poumons? Que se passe-t-il dans mon dos?
- Voir aussi le chapitre 21 Mentastics avec des bâtons.

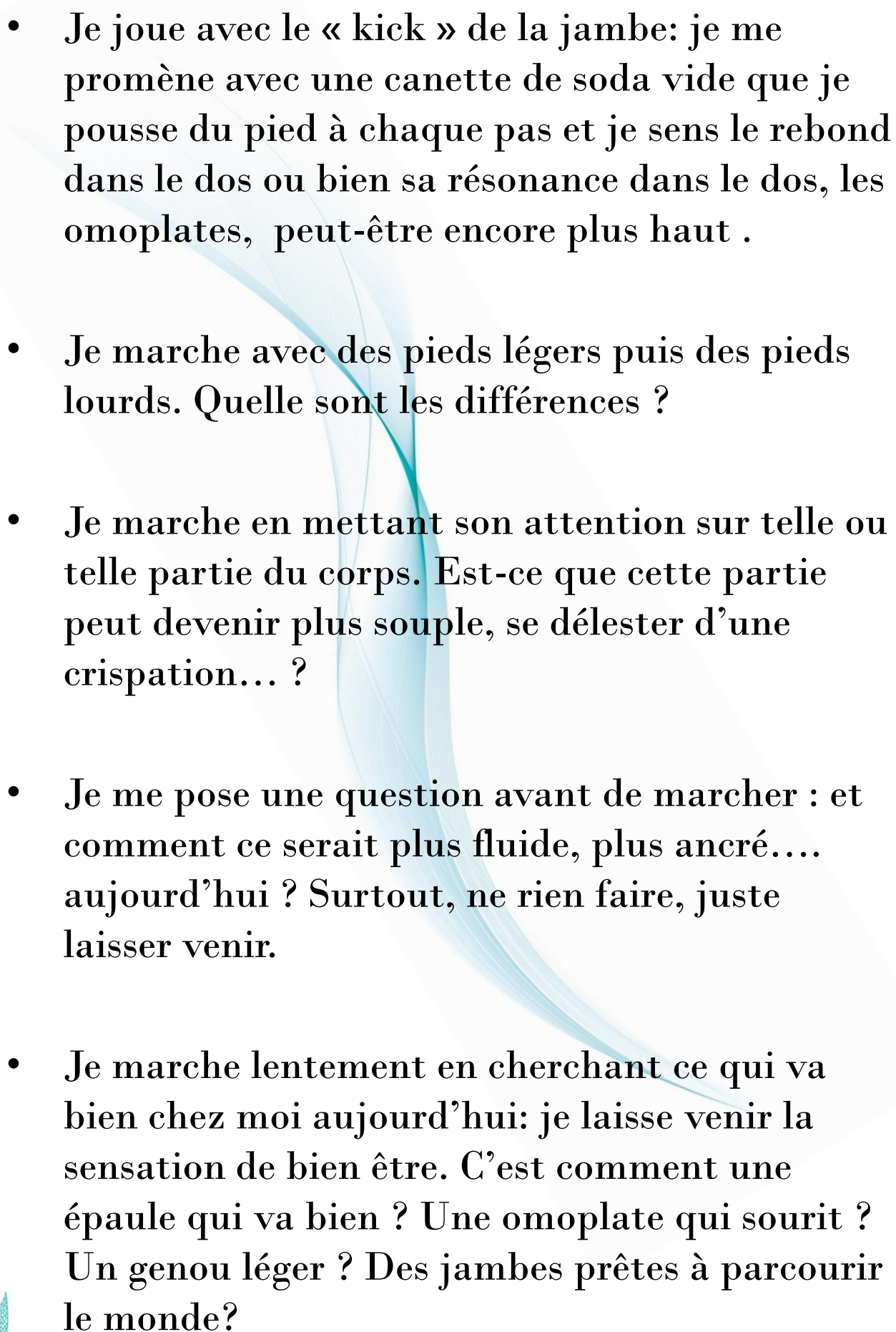


14 En marchant

- Je marche normalement. Et j'observe ma marche : Comment mon pied prend-il appui sur le sol ? Comment se déroule-t-il ? Comment l'avant du pied amortit le poids ? Et si c'était moelleux sous mon pied ? Ou plus doux, ou élastique peut-être ?



- J'expérimente différentes façons de marcher : attaque plus ou moins forte du talon, marche sur le bord intérieur ou extérieur des pieds..., marche les jambes pliées ou sur la pointe des pieds, marche les pieds en canard ou les pointes vers l'intérieur...
- Je marche en expérimentant des textures sous mes pieds (imaginer sur quoi on marche : du sable, de la poussière d'étoiles, de l'herbe....) Quelles sont les sensations ? Est-ce que c'est frais ? Ou chaud ? Ça pétille ... ?
- J'observe jusqu'où monte la petite vibration qui part des pieds quand je les pose sur le sol en marchant.

- 
- Je joue avec le « kick » de la jambe: je me promène avec une canette de soda vide que je pousse du pied à chaque pas et je sens le rebond dans le dos ou bien sa résonance dans le dos, les omoplates, peut-être encore plus haut .
 - Je marche avec des pieds légers puis des pieds lourds. Quelle sont les différences ?
 - Je marche en mettant son attention sur telle ou telle partie du corps. Est-ce que cette partie peut devenir plus souple, se délester d'une crispation... ?
 - Je me pose une question avant de marcher : et comment ce serait plus fluide, plus ancré.... aujourd'hui ? Surtout, ne rien faire, juste laisser venir.
 - Je marche lentement en cherchant ce qui va bien chez moi aujourd'hui: je laisse venir la sensation de bien être. C'est comment une épaule qui va bien ? Une omoplate qui sourit ? Un genou léger ? Des jambes prêtes à parcourir le monde?



15 Sur chaise

- Si la chaise est inconfortable et comme elle ne peut pas devenir plus moelleuse, je balance le poids d'un ischion sur l'autre et compare les sensations.
- Une main douce sous un ischion, je laisse le poids se déposer dans ma main. Puis, doucement, j'enlève la main. Qu'est-ce que je ressens? Est-ce que la fesse (côté sollicité) est plus étalée, plus lourde, plus légère ?
- Je pose simplement les mains sur les cuisses et je laisse venir: que se passe t-il dans mes mains, dans mes épaules, dans ma mâchoire ?
- Une main posée sur le genou, je la pousse avec l'autre main pour qu'elle tombe sur le côté de la jambe. Je la ramène doucement sur la cuisse et recommence. Je compare mes deux mains.
- Je laisse glisser tranquillement ma main, posée sur la cuisse, sur le côté extérieur de ma jambe J'ai pris soin de me déplacer sur la chaise pour que rien n'entrave le mouvement. Comment cela pourrait-il être encore plus facile? Est-ce que je peux ressentir un rebond dans le bras ? Un effet dans l'épaule ?



- J'explore maintenant le bras qui tombe à l'intérieur des jambes. Je compare. Quelles sont les parties du corps qui entrent en jeu cette fois ?
- Je soulève une jambe avec les deux mains en soutenant le genou. Je repose doucement et écoute la réponse. Je recommence, en posant la question : comment cela pourrait-il être, deux fois plus (ressenti) ... ou deux fois moins (ressenti)... ? Puis je passe à l'autre jambe.



- Je teste la marche assise : En m'aidant (ou pas) des mains posées près des genoux, je glisse les hanches, d'un côté vers l'avant et de l'autre vers l'arrière. J'explore cette séquence plusieurs fois. Puis je fais une pause et laisse venir les sensations : Peut-on sentir plus d'espace dans le bassin ? Un dos plus libre ? Que se passe-t-il pour mon ventre ? (Idéal pour les personnes en fauteuil).
- Je lance une petite ondulation à partir des ischions en utilisant le poids de mon bassin. Peut-elle remonter jusqu'à ma tête ? Quels sont les effets pour les muscles du dos et le ventre ? Comment cela pourrait devenir une petite danse, comme un refrain au quotidien ?

- Je mets un pied un peu en dessous de la chaise et joue avec le mollet en le ballottant. Est-ce que ça pourrait être plus doux, plus libre dans mon mollet?
- Je connecte mes deux mains autour de ma cuisse et explore avec un toucher léger, puis un toucher plus appuyé, en jouant avec les rythmes, avec les pauses.
- Je joue avec un mouvement de balançoire avant-arrière à partir du tronc: j'utilise le bassin qui va rouler ou bercer sur la chaise. Quelles sont les sensations ? Fluidité ? Et si j'amplifie le mouvement ? Et si je mets plus de poids dans les pieds et moins dans le bassin sur la chaise, est-ce que je peux me mettre debout sans effort ?



- J'apprends à me lever de la chaise en basculant d'un ischion sur l'autre pour avancer au bord de la chaise avant de me lever en prenant une grande respiration : comment ce serait encore plus facile ?
- Voir également le chapitre 3 sur le cou.

16 Au sol



Assis sur le sol : en appui sur les bras, le corps légèrement incliné en arrière, je joue avec mes jambes :

- Je joue avec les pieds comme s'ils étaient des essuie-glaces .
- Je continue avec des « splatchs », une jambe à la fois en ramenant le pied vers moi, relâchant et je laisse glisser. Est-ce que ça pourrait être plus léger ? Encore un peu plus léger ? Et encore ... ?
- J'explore la marche des ischions en avançant un côté du bassin puis l'autre,
- Je m'amuse avec le rebond des jambes en frappant les creux poplités. Comment cela pourrait-il être léger, plus ample ?
- J'alterne ces petits mouvements. J'écoute les sensations, compare (avant/après, une jambe et l'autre), joue et joue encore ...



Couché sur le sol :

- Je sens le poids de mon corps dans le sol. Je trouve un petit mouvement pour sentir encore mieux mon poids dans le sol et passe le corps en revue : la tête (petit mouvement de non, non, non), les épaules, les bras...
- Je replie une jambe en triangle, le pied au sol et laisse le poids du genou entrainer la jambe vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Je peux retenir le genou avec la main ou me munir de gros coussins pour aider la recherche d'ouverture de la hanche. Combien de degrés d'ouverture la hanche pourrait-elle gagner ? Puis je laisse aller la jambe en « splatchs » qui partent plus ou moins inclinés.
- Toujours couché sur le sol, j'initie la marche des ischions et les essuie-glaces avec les deux jambes.
- Je ramène les deux pieds joints vers le corps, les jambes ouvertes en grenouille et me balance de droite à gauche, je fais le papillon ...
- Toujours couché, je relève les jambes et saisis (ou pas) les genoux avec les mains, j'effectue des petits mouvements pour masser mon dos, me balance d'avant en arrière, ou joue avec le bassin en avançant un côté puis l'autre sur le sol.
- Je lève les jambes sans les tendre complètement et ballote les mollets.



- Jambes pliées en triangle, pieds au sol, je pousse alternativement sur mes cuisses pour faire la marche couchée et laisse partir les 2 genoux d'un côté puis de l'autre.
Bien sûr, quand le mouvement s'arrête, je profite de la pause pour écouter ce qui a changé. Un dos plus libre ? Des hanches plus spacieuses ? Plus d'énergie ? Une respiration qui trouve une belle amplitude ?....
- Je joue avec les bras tendus vers le haut : je pousse vers le haut avec un bras, puis l'autre, les deux, puis j'agite les mains.
- Je peux me serrer dans les bras et me balancer.
- J'étends un bras sur le côté et laisse l'autre main rejoindre ce bras .
- Mains sur les genoux remontés contre la poitrine, je me balance de droite à gauche et inversement jusqu'à rouler.
- J'explore mon ventre et mon thorax, avec mes mains, je joue avec les basses côtes.

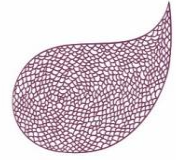
A quatre pattes :

Comment amener plus d'espace, de confort, de présence dans son corps, en explorant les positions:

- du chien qui remue la queue
- assis sur les talons, je glisse un bras sur le sol puis l'autre loin devant.
- accroupi sur mes pieds, je teste les balancements.

17 Mentastics

« énergisants »



- Je joins les 2 mains au niveau du plexus et les laisser tomber de chaque côté du corps puis j'augmente le rythme et ouvre les doigts quand les mains sont en bas. J'accélère de plus en plus en m'accompagnant des genoux. Je souffle fort en relâchant les mains (huu!).



- Avec un bâton (vrai ou imaginaire) tenu dans les mains devant moi, je cherche à disloquer ou compresser ce bâton, le pousser dans la terre. Mes deux mains sont décalées sur le bâton, l'une au dessus de l'autre: l'une tire et l'autre pousse. Quelle pêche maintenant!

18 Mentastics avec un ballon de baudruche

- **Ballon = légèreté. Comment trouver un rebond dans tout mon corps, en jouant avec un ballon dans les mains. Comment me sentir encore plus léger, et plus léger encore tout en jouant avec le rebond du ballon ?**



- **Et si ma tête était un ballon d'hélium? Comment laisser venir de la légèreté dans ma nuque? Mon cou ondule, s'étire, comme porté par ma tête (ballon d'hélium). Est-ce que je peux sentir cette légèreté tout le long de ma colonne, puis dans l'arrière de mes cuisses, de mes mollets, jusqu'à la pointe de mes pieds ? Léger, léger comme un ballon d'hélium ?**
- **Avec des ballons gonflés d'eau : j'explore le moelleux, l'élasticité, le rebond des ballons, je compare en jouant avec ma cuisse, mon bras. Je joue avec les vibrations et les pressions sur le ballon et sur mes cuisses ou mon ventre. Comment sentir le poids, sentir l'inertie quand je me déplace avec le ballon rempli d'eau?**

19 Mentastic du tonneau

Je m'imagine tonneau. Je vais remplir tout ce tonneau de liquide.

J'imagine le liquide qui monte dans tout le récipient: les pieds, puis jusqu'aux genoux, la taille, les épaules...

J'agite le tonneau, d'un côté, de l'autre, en avant, en arrière. Petite pause bien méritée.

Puis j'ouvre un peu le robinet au niveau des pieds. Je laisse le liquide se vider et s'écouler jusqu'à la taille.

J'agite la nouvelle surface dans tous les sens.
Comment c'est maintenant ?

Puis je vide jusqu'aux genoux : même travail.

Ensuite, je vide le tonneau complètement.

Quelles sont les sensations?



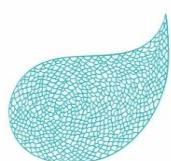
20 Mentastics des animaux :

Comment amener la sensation de présence à mon corps et à l'environnement ? Pour cela :

- Je m'imagine en cygne qui déploie ses ailes, poule qui secoue ses plumes, canard qui remue la queue, chat qui s'étire.....

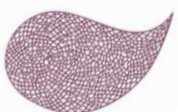


- Je me balance d'un pied sur l'autre. J'imagine une queue de kangourou et observe la sensation qui arrive. Je marche avec cette queue de kangourou. Peut-on ressentir un rebond particulier sur le sol ? Un rebond qui est peut-être à la fois souple et puissant ? Quelle est la sensation dans mon bassin ?



21 Mentastics avec des bâtons

- J'explore la connexion entre mes mains en étirant ou poussant sur le bâton, les mains plus ou moins écartées le long du bâton.
- J'explore les étirements, les ouvertures du thorax et du dos quand je cherche à écarter les mains.
- J'explore l'ancrage et le fil du ciel grâce au bâton qui donne une autre perception de la verticalité et des spirales.
- Assis ou debout, je tiens le bâton à la verticale devant moi, mes deux mains plus ou moins proches l'une de l'autre. J'inspire en exerçant une traction identique des deux mains sur le bâton et j'observe l'intérieur de ma cage thoracique: cela devient-il plus vaste, plus doux? Jusqu'où l'air peut il descendre ou monter?
- J'explore l'inspiration en poussant des deux mains sur le bâton comme pour le redresser. Quelles sont les effets sur ma respiration? Sur mon dos?
- Pour comprendre le rôle du corps dans les mouvements (ce n'est pas la main ou le bras qui agissent) : Par 2 avec un bâton tenu à chaque extrémité : l'un mène et tire ou pousse le bâton avec une main puis l'autre main puis tout le corps. Observons d'où vient le mouvement.



22 « Menta-élastiques »

- Je m'enracine puis imagine aller toucher le soleil avec une main puis l'autre. Ou cueillir les étoiles pour aller encore plus haut en douceur. Quelle est la sensation dans mon corps ? Dans quelle partie du corps je me sens le plus élastique ? Est-ce que je peux sentir le déploiement de ma cage thoracique, comme un accordéon ?
- Je joue avec la respiration : j'imagine étirer un élastique depuis mes flancs ou devant ma cage thoracique, accroché à mes côtes: est-ce que je peux respirer plus amplement?
- Je joue avec des (vrais) élastiques longs et plats pour sentir le jeu et l'élasticité : j'explore avec l'élastique tenu entre les deux mains à différentes hauteur devant le corps, je passe une main dans un élastique et avec l'autre je joue comme avec un yoyo...
- J'explore le mouvement du tir à l'arc (avec ou sans élastique réel).
- Je joue avec l'élasticité de mes jambes et de mes bras dans le « bof » (lancer le bras en avant dans un geste comme pour dire je m'en fiche) ou le « kick ».

23 Mentastics avec une balle en mousse

- J'explore le poids de la balle dans ma paume ouverte, sur le bout de mes doigts... Quel est l'effet sur mon épaule? Quelles différences entre mes mains?
- Je la laisse rouler doucement de ma paume vers les doigts. Quel effet sur mon poignet?
- Je la malaxe doucement ou plus fermement.
- Je la place entre le pouce et l'index pour en tester l'élasticité puis entre le pouce et le majeur puis entre le pouce et les autres doigts. Quelles sont les sensations dans les doigts? (Excellent pour la mobilité et l'indépendance des doigts)
- Le bras le long du corps, je serre la balle dans la main puis je la laisse ouvrir ma main : jusqu'où vont aller les sensations d'ouverture : Le bras, le cou ? Plus loin dans le corps ? D'autres sensations?

