



# L'éveil des sensations

## *Atelier Santé autonome*

Pour plus de détails :  
« Le Corps accordé » (Andréine Bel) pages 344 à 350

1. L'éveil des sensations est un exercice qui permet :
  - un **échauffement sensitif**
  - la sensibilisation du « terrain » guidée, pour chacun, par **l'écoute des sensations internes** (chaud/froid, tension/détente, mouvement/immobilité) et de **leurs besoins**
  - la découverte de postures individuelles **les plus bénéfiques** sur le moment
2. Cet exercice rappelle les mouvements que l'on peut faire **spontanément quand on écoute son corps** se recroqueviller, s'étaler, se mettre en équilibre/déséquilibre, pousser, tirer...
3. On démarre à partir d'une **position agréable** qui correspond à ce que l'on ressent : ouverte ou fermée, posée ou « suspendue », étalée ou resserrée...
4. On observe et situe laquelle des sensations est **la plus prégnante** qui appelle notre attention : tension des mâchoires, pression dans la tête, froid aux os, fourmillement des mains...
5. On répond au besoin que la sensation exprime, par le mouvement amenant certaines postures spontanées.
6. On continue l'exercice **tant que le besoin se fait sentir**. Cela permet au terrain de se réguler. Il devient frais, élastique, calme.
7. On observe un **apaisement** et une **dynamisation** pendant et après cette pratique.
8. Certaines postures donnent envie de les mémoriser pour les travailler ensuite en **danse, gymnastique, théâtre...**
9. La sensation interne travaille d'elle-même et le corps choisit ses stratégies posturales par le jeu des points d'appui, ainsi que des pressions, étirements et torsions (actifs ou passifs).

✉ bernarbel@gmail.com

<http://lecorpssaccorde.com/docs/atelier/fiche08.pdf>