



## MOUVEMENT HEUREUX

Sans le savoir vous êtes toujours en mouvement. Le mouvement du corps s'exprime le plus souvent de façon automatique. Marcher, se pencher, monter un escalier, soulever un objet, agripper un objet en haut de l'armoire, jouer avec les enfants, la danse de l'amour... Votre cœur et votre respiration bougent continuellement, sans que vous ayez à vous en occuper.

Le corps est le siège de vos émotions et de votre intuition, mais aussi de vos tensions et de vos malaises. Pour savoir ce qui se passe en vous, il est impossible de passer à côté de votre corps. Les informations du corps sont essentielles pour prendre de bonnes décisions. À quel point êtes-vous conscient de lui ? À quel point l'écoutez-vous ?

Il est très simple d'augmenter la conscience que vous avez de votre corps. Il suffit d'être disponible à vous observer.

### **Mouvement au quotidien**

Pour commencer nous vous invitons à devenir conscient de vos mouvements dans votre quotidien. Sans les changer, vous portez votre attention sur votre manière de marcher, d'être assis, de vous positionner, de contracter vos muscles y compris ceux du visage. Ce sont les mouvements observables de l'extérieur.

Il y a également les mouvements intérieurs, perceptibles uniquement par vous, vos proches et parfois par des observateurs avertis. Le sourire intérieur, la nervosité dans votre estomac, les papillons au ventre, votre cœur qui bat, vos muscles qui se contractent et se détendent, la chair de poule...

Soyez attentif aux sensations que vos mouvements habituels vous procurent, par exemple, en accomplissant des tâches de bureau ou des tâches ménagères. Observez-vous de l'extérieur et de l'intérieur. Sentez-vous ! Quels mouvements aimez-vous ? Lesquels sont désagréables ou douloureux ?

### **Amplifier le mouvement**

Faites l'expérience d'amplifier vos mouvements naturels d'un 10 ou 20%. Allongez vos foulées lorsque vous marchez, étirez-vous en cherchant des objets sur la table, montez les escaliers en courant, pliez vos genoux pour vous pencher, arquez le dos pour vous étirer... Jouez avec les mouvements dans le but d'expérimenter ceux qui vous font du bien, et ceux qui vous sont désagréables. Votre posture change-t-elle ? Votre corps vous donne-t-il des informations ? Quelles sont vos zones de tension ?



## **Loisirs en mouvement**

Avez-vous essayé de bouger tout en activant l'ensemble de vos sens, soit la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût ? En faisant une randonnée, en déambulant dans un jardin, en faisant l'observation d'oiseaux, en savourant un déjeuner sur l'herbe, en pétrissant une pâte à pain, en dansant..... Comme tous vos sens sont sollicités, vous êtes entièrement absorbé par le présent. De cette façon simple vous vous ressourcez magnifiquement, et mine de rien vous dites adieu au stress.

## **Exercices**

Chez ALIFERA COACHING nous croyons que les exercices ne sont profitables qu'à ceux qui aiment en faire. Si vous aimez en faire, allez-y, faites-vous du bien. Pensez que pour profiter des effets bénéfiques de l'exercice, l'activité physique choisie doit vous convenir. Alors votre corps sera heureux, et vous aussi. Éloignez-vous des exigences actuellement véhiculées par la mode. Combien de personnes se font du tort avec des exercices inadaptés, par exemple en faisant du jogging sans avoir ni le physique, ni le goût pour ce genre de sport ? Les blessures, ça vous connaît ? Alors allez-y à votre façon, à votre rythme, et surtout avec le sourire aux lèvres et le cœur rempli de plaisir. Alors vous n'en tirerez que des bienfaits, et le stress n'aura pas d'emprise sur vous.

Bouger dans le plaisir, quoi de plus agréable et naturel, pour être proche de SOI !

Heidi Spühler

Coach certifiée et formatrice agréée

[heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com), [www.alifera-coaching.com](http://www.alifera-coaching.com)

Tél. 514-498-2525

Cell. 514-242-4913