

Extrait du Fraternité de l'arbre de vie

<http://fraternite-arbredevie.fr/deroulement-d-une-seance>

# Déroulement d'une séance

- Connaissance de soi - Santé du corps, de l'âme et de l'esprit : relaxation, méditation, prière -



---

Fraternité de l'arbre de vie

---

**La séance Exercice, méditation, prière inclut deux moments :**

- ▶ **les exercices corporels intégrant un travail sur la respiration, la concentration et la prière**
- ▶ **un temps de prière spontanée en commun et à voix haute sous la modalité des 7 piliers, des paroles araméennes de Jésus de Nazareth et du collier de perles**

Nos sources de ces exercices - méditations sont aux carrefours de plusieurs expériences.

- ▶ une pratique du Hatha Yoga et du Jnana Yoga dans l'esprit de l'école de Rishikesh pendant une quinzaine d'années.
- ▶ la pratique de la relaxation selon Thérèse Bertherat, elle-même dans la lignée de la kinésithérapeute Mézières avec le travail sur les chaînes musculaires postérieures.
- ▶ l'école du dos de l'hôpital Cochin

[écouter le fichier mp3 d'accompagnement d'une séance](#)

## 1. Salutation- étirement des bras

<span class='spip\_document\_717 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:580px;'>



Pour commencer debout nous prenons conscience de notre état d'être humain, qui nous tenons debout face à la création. Nous sommes dans un univers créé et le créateur n'est pas loin de nous. De la position bras le long du corps nous les montons en faisant un arc de cercle. Avec notre main gauche nous tirons sur le poignet droit pour nous allonger au maximum. Autre main. On refait le mouvement 4 fois, face à l'est, pays du soleil levant. Quel est notre soleil ? quel est la lumière qui se lève dans nos vies ? Puis vers les 4 points cardinaux, c'est l'occasion de penser aux terres et aux peuples du monde.

## 2. Jambes écartées tendues flexion du torse en avant

<span class='spip\_document\_706 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:600px;'>



Un des axes des séances est de la séance est l'étirement de la chaîne musculaire postérieure. Deuxième mouvement, jambes écartées on laisse tomber le torse avec les bras pendant ou croisés. On tient durant la récitation d'un Notre Père sur une respiration consciente. C'est à dire on se dit deux ou trois mots du notre Père sur chaque expiration, puis inspiration.

L'objectif est de d'empêcher notre cerveau de penser à autre chose. La respiration consciente est une des clés pour sortir des sarabandes des pensées et d'entrer dans le calme intérieur.

### **3. Assis massage pieds - mollets - tendons genoux - étirement**

<span class='spip\_document\_707 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:537px;'>

### **4. Torsion colonne - étirement épaule**

<span class='spip\_document\_708 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:573px;'>

allongé sur le dos

<span class='spip\_document\_709 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:528px;'>

en inspirant on lève le bras droit à la verticale puis on le laisse descendre de l'autre côté.

<span class='spip\_document\_710 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:528px;'>

après quelques respirations où sur l'expiration on détend et laisse descendre le bras sans forcer

### **5. Allongé dos - pédalage**

<span class='spip\_document\_712 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:528px;'>

### **6. Allongé dos - pieds levés ciseaux parallèles**

<span class='spip\_document\_711 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:528px;'>

### **7. Allongé dos - pieds levés ciseaux perpendiculaires**

## **8. Assis - pieds joints genoux écartés**

<span class='spip\_document\_713 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:528px;'>

## **-\* 9. Assis - jambes pliées, une sur le côté l'autre perpendiculaire - torsion de la colonne**

<span class='spip\_document\_714 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:513px;'>

## **10. Assis - jambes pliées à plat le sol - flexion colonne**

<span class='spip\_document\_715 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left; width:600px;'>



## **11. La prière : le collier avec les paroles araméennes du Nouveau Testament**