



En un tour de Main, Je fais le tour de mon Royaume

Je choisis une main et je la pose, pour une pause, tout là-haut sur moi

Je la pose sur mes cheveux

Je la laisse se promener sur mon crâne

Je la fais glisser sur mon visage et tout son paysage

Du sommet du mon nez

Aux vallées de mes yeux

Des contours de mes oreilles

À celui de ma bouche

J'y croise aussi ma langue

Et presque toutes mes dents

Puis doucement je descends

Je pose ma main sur mon cou

Ma nuque

Mes épaules

Mes bras

Mes mains

Jusqu'au bout de mes 10 doigts

Je continue le voyage avec ma main

Jusqu'au centre de mon royaume

Jusqu'à ma poitrine

Et mon dos derrière moi

Et mon ventre devant moi

Et mes lombaires derrière moi

J'explore tout mon buste à moi

Puis il y a le bas de moi

Ma main se pose sur le bas de mon ventre

Se hisse sur mes hanches

Glisse sur mes fesses

Descend le long de mes jambes

Mes pieds

Jusqu'au bout de mes 10 doigts de pieds

Ma main a fait le tour de mon royaume

C'est le mien

Mon corps m'appartient

Aujourd'hui et tous les demains



Un petit texte à explorer ensemble, de haut en bas, la main sur soi, yeux ouverts ou fermés, assis, debout ou couché et surtout à s'approprier.

Idéal pour appréhender son schéma corporel - version descendante, pour un mouvement propice à une introspection tactile calme et fluide. Guider les plus petits en le faisant sur soi en miroir.

Texte original – partagé uniquement pour une utilisation privée et individuelle.