



## **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.*