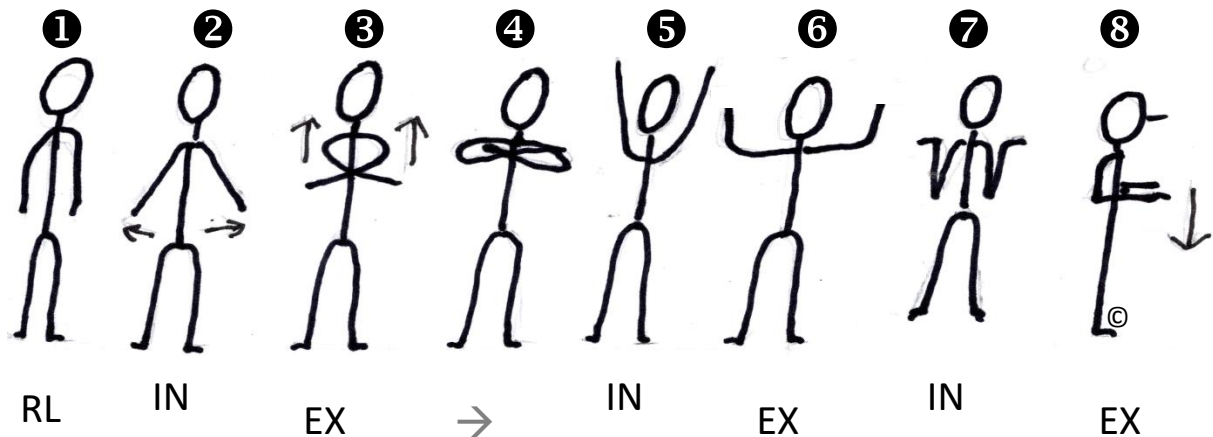




Respiration : « Tu as Mon Souffle¹ »



Tous les mouvements se font avec la respiration en cohérence cardiaque rythme 5-5

IN = inspirer lentement par le nez en comptant mentalement jusque 5 - bouche fermée.

Terminer, si possible, par une petite suspension du souffle à poumons pleins.

EX = expirer lentement en ralentissant le souffle sur 5 temps. **RL = respiration libre.**

Conseils et précisions pour la pratique de chaque mouvement®.

- ❶ Temps de préparation, s'arrêter ! Pieds un peu écartés. Laisser passer 3 ou 4 respirations libre et consciente. Eventuellement fermer les yeux.
- ❷ **J'accueille le Souffle qui me traverse** : Inspirer lentement durant 5 sec. En écartant un peu les bras du tronc, les fessiers et omoplates se contractent, le menton se soulève un peu, la poitrine est gonflée. La paume des mains est tournée vers l'avant dans le geste « Donner-recevoir ».
- ❸❹ Les genoux se plient un peu. Les bras se croisent lentement devant soi pour se positionner en « plateau », coudes à la hauteur des épaules, main droite sur épaule gauche et vice-versa.
- ❺ **J'élève mes énergies** : Les genoux se déplient en levant lentement les coudes et les bras vers le haut, les mains vont glisser sur les bras puis sur les mains, puis les bras s'ouvrent en V en **étirement intense vers le haut**. Rester à poumons pleins, sangle abdominale rentrée vers l'intérieur et fessiers contractés. Menton levé.
- ❻ **Je m'ouvre à l'Univers** : Relâcher doucement les épaules et les coudes puis les bras s'ouvre en coupe.
- ❼ **Je me fortifie** : Monter sur la pointe des pieds puis poser. Rapprocher un peu les pieds l'un de l'autre, serrer les coudes contre le tronc, paumes des mains vers le ciel. Omoplate rapprochées et fessiers toniques.
- ❽ **Je choisis de m'incarner sur cette terre** : En expirant retourner la paume des mains vers le sol, puis geste de s'enraciner, descendre les mains. Terminer par un temps d'intégration - éventuellement les yeux fermés - mouvements libres et spontanés, faire circuler l'énergie. Refaire la série de mouvements de 3 à 5 fois.

Tous les mouvements se font avec élégance, souplesse et fermeté.

¹ Tu as Mon Souffle : Le Signe – Michel Potay - Editions ADIRA - XII/10