

103-Du geste corporel au son de sa voix – Impulse des chevilles

Temps 20 mn

Allongé au sol

Nous l'avons expérimenté lors des journées, l'impulse des chevilles permet de mettre en mouvement toute la chaîne articulaire du corps.

Vous pouvez imaginer que vos talons sont comme des pivots solidaires du sol. Vos pieds faisant des mouvements de balancier vers votre tête puis vers le sol, dans un aller/retour tonique.

Mais il se fait sans tension dans le reste du corps. L'action et la tonicité ne sont présentes qu'aux niveaux des chevilles. Celles-ci entraînant ainsi la chaîne articulaire de votre corps. Tout le long de vos jambes, passant par toute votre colonne, pour arriver jusqu'au sommet de votre crâne.

Soyez attentif à la courbure de votre nuque, que vous ne vous retrouviez pas avec le cou trop fortement arqué en extension en arrière. Ces mouvements des chevilles vous permettront de relâcher les micro-tensions qui pourraient apparaître pendant vos différentes explorations.

Surtout faites bien attention à alterner, des temps toniques et des temps de total relâchement lors du processus, afin de laisser déposer ce qui a été dénoué pendant ces temps toniques. Ceci doit se faire à petite dose, selon le besoin de chacun de façon à rester dans la souplesse ce qui est proposé.