

107-Du geste corporel au son de sa voix – YIT

Temps 20mn – Seul

Allongé sur le dos

Vous êtes sur le dos, mains vers le ciel, jambes légèrement écartées.

Vous goûtez le fait d'être ainsi accueilli par le sol, la terre. Goûtez comment votre corps se donne ainsi, tout à fait détendu.

Vous faites rouler le pied-droit vers l'intérieur, les orteils pointant vers le sol. Puis vous relâchez naturellement. Vous faites cela plusieurs fois. Puis vous inversez, le pied gauche.

Vous faites rouler votre bras droit vers l'intérieur, votre main roule vers l'intérieur, votre pouce roule vers l'intérieur et vous aide à cette vrille du bras et relâchez. Passez à la main (au bras) gauche.

Vous roulez doucement la tête de gauche à droite.

Ensuite, vous faites ce mouvement les deux pieds en même temps vers l'intérieur, et vous relâchez ensemble. Sentez que cela va chercher jusqu'au sacrum, vos genoux se plient légèrement et font une rotation vers l'intérieur.

Puis faire le même mouvement de rotation intérieur avec les deux bras simultanément, et relâchez.

Cette fois, Le bras droit et le pied-droit, la tête roule en même temps à gauche, puis relâchez tout, ensemble.

Le bras gauche et le pied gauche simultanément, la tête roule à droite, puis vous relâchez.

Relevez les genoux, plantes de pied au sol, en gardant la même distance entre les pieds, vous basculez les genoux vers la droite, vers le sol. Le bras gauche monte en arc de cercle en glissant sur le sol jusqu'au dessus de votre tête, vous étirez le haut gauche du corps pour bien étirer les côtes. Toujours avec le bras gauche en haut, vous relevez le pied gauche et tendez la jambe (le glisser pour l'allonger vers le bas de votre corps). Vous étirez en même temps le pied gauche, et le bras gauche, talon poussant et les orteils vers le visage, de l'extrémité de la main au talon gauche. Puis vous inversez.

(variante) Relevez les genoux, plantes de pied au sol, en gardant la même distance entre les pieds, vous basculez les genoux vers la droite. Le bras gauche monte en arc de cercle par le bras jusqu'au dessus de la tête, vous étirez le haut gauche du corps. En même temps que vous étirez le bras, vous faites une légère poussée avec la tranche du pied gauche. Vous faites cela quelques fois. Toujours avec le bras gauche en haut, vous relevez le pied gauche et le glissez pour l'allonger. Vous étirez en même temps le pied gauche, talon poussant et les orteils vers le visage. Puis vous inversez.

Temps 20mn – Seul**Allongé sur le dos**

Vous êtes sur le dos, mains au sol paumes vers le ciel, les deux plantes de pieds au sol, les genoux relevés.

Vous dépliez le pied-droit et le montez au ciel, vous poussez le talon vers le ciel, en levant la jambe vers le ciel. En même temps, votre pied gauche s'enfonce en terre. Vous reposez le pied-droit, genou replié. Vous faites la même chose avec le pied gauche. Vous alternez ainsi quelques fois.

En position de repos, votre bras droit passe par le bas en arc de cercle, passant par le ventre, au dessus de votre tête, redescends vers vos pieds, ainsi de suite. Cherchez à avoir une dynamique lors de la descente de votre bras lorsqu'il est dégagé après son passage au-dessus de la tête. Trouvez une rythmicité avec votre respiration. Puis on change de bras.

Pieds au sol, genoux relevés, le pied-droit se déplie vers le ciel, en levant la jambe vers le ciel. À l'inspire, il descend vers le sol sans le toucher, puis, en arc de cercle, il va vers la droite pour toucher le sol. À l'expire il se dirige vers le sol à gauche, faites cela plusieurs fois, pareil dans une rythmicité.

Puis vous inversez

Allongé, en position de repos, vous vous appuyez légèrement sur les talons. Faites des petits balancements des pieds, à droite, et à gauche. Comme des essuie-glaces croisés, vers l'intérieur. Ils s'ouvrent plus à l'extérieur, qu'à l'intérieur.

Basculer complètement sur le flanc gauche, les genoux remontés et serrés au sol, le bras gauche en haut, il est placé le sous la tête, paume au sol. Posez le bras droit au niveau du plexus, coude replié. Remontez les deux genoux vers la poitrine de manière à ne pas avoir de courbures ou d'arrondi dans le dos. Allongez le pied-droit légèrement en suspens au-dessus du sol, orteils vers le visage. À l'inspire, reculez le pied-droit vers l'arrière. À l'expire amenez le pied-droit vers l'avant. Faites, cela plusieurs fois. Puis reposez le pied-droit replié sur la jambe gauche, les deux genoux en contact. Prenez un temps de repos. Puis faites des petits balancements rapides d'avant en arrière du bassin et de la poitrine. A nouveaux repos, les deux pieds repliés. Puis vous inversez, et basculer sur le flanc droit.

Allongé sur le dos, vous allongez la jambe droite, vous allez masser avec les deux mains. En faisant des glissés du pubis vers le pied, jusqu'où cela vous est possible. Faites de petits frappés avec les poings à l'intérieur de la jambe. Puis vous faites de même avec la jambe gauche et le pied gauche.

Assis en tailleur, les deux mains au sol à côté de votre bassin, sur le bout des doigts, paumes vers le corps. Faites des petits balancements latéraux. Toujours en tailleur, sur le bout des doigts, mais cette fois-ci, les paumes vers l'avant, ouvrez le plexus et tout l'espace de la poitrine, la courbure des reins étant très grande. Retournez les mains paumes vers l'arrière et arrondissez le haut du dos, rentrez légèrement les épaules, arrondissez les bas du dos. Faites, cela plusieurs fois.