

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

Temps 10mn – Seul

Assis en tailleur

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 du corps. 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. Retournez les mains paumes vers l'arrière et arrondissez le haut du dos, rentrez légèrement les épaules. Faites, cela plusieurs fois.

Positionnez vos mains en appuie sur les paumes derrière votre dos, allongez vos jambes, partez dans le mouvement lâché prise des deux jambes en même temps.

Vous vous allongez sur le dos, jambes jointes, le bras droit glisse au-dessus de la tête. La paume de la main droite au-dessus de sa tête, pliée dirigée vers le ciel, doigts au sol. Vous étirez d'abord la jambe avec le talon du pied-droit, les orteils de celui-ci regardant le visage, et puis vous relâchez. Puis vous étirez la main droite en poussant au dessus de votre tête avec votre paume, et vous relâchez. Ensuite, vous étirez tout le flanc droit avec en même temps le pied et la main du côté droit. Vous faites la même chose du côté gauche. Puis vous alternez, droite et gauche.

Temps 10mn – Seul

Allongé sur le dos

Vous êtes sur le dos, mains proches du bas du corps, assez proche du bassin, paumes vers le ciel, jambes fortement écartées. Maintenant, vos mains sont de chaque côté du corps, au niveau des côtes flottantes. Vous pliez et ouvrez légèrement les genoux, de manière à pouvoir prendre appui sur la tranche extérieure des pieds. Dans cette position, en vous appuyant sur les tranches de vos pieds, vous balancez votre corps de droite à gauche dans un rythme assez vif. Relâchez les pieds en les allongeant.

Cette fois-ci appuyez-vous sur l'intérieur des pieds, les genoux se regardant et sont assez pliés. Dans cette position, en vous appuyant sur l'intérieur de vos pieds, vous balancez votre corps de droite à gauche dans un plus petit balancement.

Vous êtes maintenant allongé en croix de Saint-André, vous cherchez à étirer le corps en diagonal, pied droit et main gauche. Puis pied gauche et main droite. Ensuite, vous alternez, droite et gauche.