

109-Du geste corporel au son de sa voix – YIT**Temps 10mn – Seul****Allongé sur le dos**

Vous êtes sur le dos, bras collés au corps, paumes vers le ciel, jambes rapprochées. Vous glissez votre main droite au-dessus de vous à côté de votre tête, à côté de votre oreille. Vous étirez un tout petit peu votre talon droit vers le bas. Et vous respirez dans toute votre latéralité droite. Vous ramenez votre bras en position initiale. Vous glissez votre main gauche au-dessus de vous à côté de votre tête, à côté de votre oreille, et vous faites cette même séquence avec toute votre latéralité gauche. Vous ramenez votre bras. À nouveau, vous glissez votre main droite au-dessus de vous à côté de votre tête, à côté de votre oreille, et vous étendez tout votre flanc gauche, en partant bien des extrémités, le bout des doigts, le talon du pied. Les orteils regardent le visage, vous vous étirez ainsi en mettant votre attention pour aller petit à petit vers un étirement du centre du corps. En partant d'un mouvement d'étirement d'abord du bout des doigts, du poignée droit, de l'avant bras, etc ...; et en même temps de manière synchrone pour le bas du talon, vers la cheville, le mollet, etc... jusqu'à se rejoindre dans ce mouvement d'étirement continu, partant des deux extrêmes, le centre de votre flanc droit.

Vous relâchez bien, en gardant la posture. Et vous recommencez plusieurs fois. Vous ramenez le bras droit près du bassin et vous faites de même avec le bras gauche.

Temps 10mn – Seul**Allongé sur le dos****Phase 1 :**

Vous glissez le bras droit au-dessus de votre tête, et vous roulez sur le flanc droit, en veillant à bien étendre celui-ci sur le sol. Votre tête repose sur le bras droit, et la paume de la main est posée au sol. Vos deux jambes sont l'une sur l'autre, pliées, comme si vous étiez assis sur une chaise, sur votre flanc droit, de manière à ne pas avoir de courbure ou d'arrondi dans le dos, veillez à avoir le dos droit. Votre main gauche est posée au sol, juste devant votre plexus.

Vous lancez un mouvement de balancement, avant, arrière, de manière à ce que le mouvement soit le plus souple possible. Puis vous laissez le mouvement finir petit à petit comme un mouvement de balancier qui s'arrête de lui-même.

Phase 2 :

Vous glissez le bras gauche au-dessus de votre tête, et vous roulez sur le flanc gauche, en veillant à bien étendre celui-ci sur le sol. Vous allongez le pied gauche dans l'axe du corps, sans qu'il repose au sol. Et vous glissez votre main gauche au-dessus de vous, la paume de la main gauche sur la main droite. Vous étirez tout votre flanc gauche en vous étirant bien de la main au pied. Les orteils orientés vers le visage. Vous relâchez bien entre deux, la jambe gauche se dépose au sol, sur les doigts de pied, la main gauche se relâche sur la droite. Vous recommencez plusieurs fois.

Ramenez votre bras gauche, devant, posé sur le sol, au niveau de votre plexus. Ramenez votre pied, jambe gauche sur la jambe droite comme sur une chaise, gauche sur le droit.

Ensuite, à nouveau, allongez la jambe gauche dans l'axe du corps sans toucher le sol. Vous lancez un balancement de votre pied gauche, de l'avant vers l'arrière, tranquillement, jusqu'à ce que la course s'amplifie. À un moment donné quand vous êtes arrivé à un maximum, vous déposez votre pied dans le mouvement arrière, votre pied le plus près de votre dos. Avec votre main gauche, à l'arrière, vous attrapez votre pied, dans la posture du demi-arc, et vous respirez, avec une respiration haletante. Puis vous détachez votre main gauche de votre pied gauche, vous pliez votre jambe gauche, de manière à remonter votre genou près de votre poitrine, avec si possible votre main gauche qui attrape les doigts de pied gauche. Et vous respirez en posant votre attention et votre souffle dans le dos. Vous relâchez la prise de votre main gauche sur les doigts de pied gauche et vous déployez votre jambe gauche devant vous, la jambe droite est toujours pliée, au niveau de votre torse, de votre plexus, le plus haut possible (la jambe gauche peut être un peu pliée). Vous massez votre jambe de manière énergique avec votre main gauche, puis de plus en plus subtile. Puis posez juste votre main gauche sur la jambe gauche, et vous respirez.

Vous revenez les deux jambes pliées l'une sur l'autre, et vous revenez sur le dos, les mains près du corps.

Vous pouvez ensuite inverser sur l'autre côté, en démarrant d'abord avec la phase 1