

22- EV Parti 1 - Corps – Bâillement**Temps 20 mn****Debout ou assis**

Les mains derrière les mâchoires, lèvres fermées, ouvrir l'espace intérieur
Les doigts sur les côtes flottantes, attendre que le mouvement respiratoire et musculaire se synchronise
Cela va vous faire bailler et pleurer, essayer d'être sans le contrôle.
Puis les doigts sur le côté, juste pour donner l'information et pour le déclencher.
Surtout pas d'actions volontaires
Faire attention que la bouche reste ouverte et que l'espace intérieur reste ouvert
Les pouces sur les côtes
Le haut de la cage thoracique, sous les pectoraux
Puis les mains aux niveaux des clavicules
Ensuite sur la taille, les mains sur les côtés
Puis la peau de vos mains sur les reins
A chaque fois que cela baille, vous laissez glisser le bout des doigts vers le bas
Jusqu'à vos mains entre en contact avec la chaise, et que vous sentiez les muscles fessiers bouger avec les bâillements
Puis vous remettez les mains devant
A chaque fois que vous baillez naturellement, vous tirez la langue, en pointant celle-ci au maximum comme si la pointe voulait toucher votre menton

Puis vous proférez des sonorités moitié en grommelant, moitié en bâillement. En se focalisant sur l'oralité, et l'espace buccal. En faisant beaucoup de retour sur le corps en faisant des « mmmm ». L'idée est que la dynamique se situe autour des lèvres, au bout des lèvres, en engageant un mouvement dynamique de la langue. L'idée est trouvée une interaction entre cette dynamique buccale, orale et la dynamique du bâillement. L'une se nourrissant de l'autre.