

**113-Du geste corporel au son de sa voix - Ancrage et respiration - La position de l'hiver.**

Tout le monde est au sol, dans une position confortable, replié vers son centre corporel comme la position du fœtus. On prend un long moment pour explorer cette immobilité, du non faire, de la suspension, de l'attente, d'un état où les choses restent "immobiles".

Tout doucement on prend conscience de la structure de son corps, notamment de son squelette, ses os pour écouter les mouvements qui existent dans la moelle osseuse, mouvements qui pourraient apparaître dans l'architecture du corps. On va commencer ensuite à mettre en mouvement une partie du corps qui nous interpelle; un doigt, le sommet du crâne, un genou. Petit à petit on va se laisser gagner par un mouvement que l'on entend dans l'os.

Puis on va synchroniser ce mouvement avec la respiration: à l'inspire le mouvement va être actif et à l'expire on va simplement écouter le mouvement sans l'amplifier, juste vider son souffle. On va prendre conscience et garder à l'esprit cette image du printemps au début de l'inspire (émergence après l'hiver), l'été jusqu'au zénith (poumons pleins) puis l'automne qui va jusqu'à l'hiver (expiration, poumons vides). Ceci sur un laisser-faire de la respiration naturelle et du mouvement du corps: si on perçoit un mouvement osseux au niveau du poignet, cela va peut-être déclencher un mouvement dans l'avant- bras, le coude qui va s'amplifier petit à petit dans l'espace, au sol, à l'horizontal. Si cela se présente on peut relever le buste mais on ne va pas plus haut. On reste toujours en relation entre le mouvement, le poids du corps et le dépôt de cet expire au moment de l'hiver.

Ceci se situe dans un travail du corps et de la respiration pour calmer l'impatience, l'insécurité qu'on a en nous et à partir de ce cycle de respiration naturelle/mouvement, on travaille sur l'émergence d'un non-faire organique, sans intention.