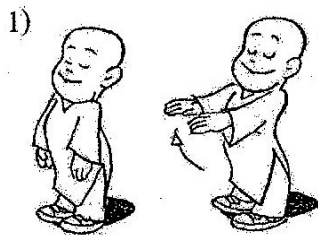


10 MOUVEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

Position d'enracinement

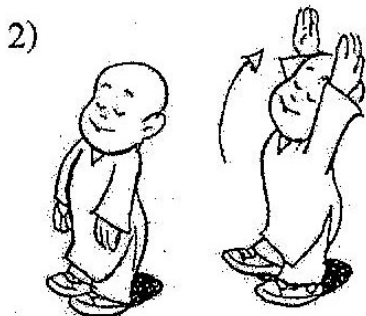
Départ, en position debout, les pieds sont légèrement écartés (écart égal à la largeur du bassin ou à la largeur des épaules), le corps est souple, les genoux légèrement fléchis, les bras le long du corps. Ceci est la position dite «d'enracinement». Je fais trois respirations conscientes.

1er mouvement



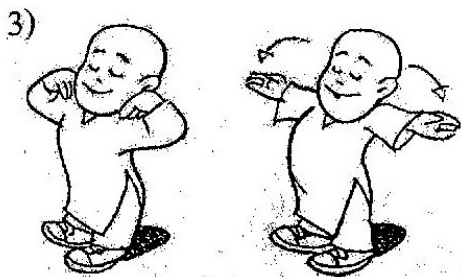
A la respiration suivante, en inspirant, je lève doucement les bras. Je me laisse guider par mon inspire (position maximale : les bras sont à l'horizontale, les mains dans le prolongement de mes bras. J'expire lentement et j'abaisse mes bras. Autre possibilité si je me sens stressé(e) : à l'expir, j'expulse avec force l'air qui est dans mes poumons et je relâche mes bras d'un mouvement « sec ».

2ème mouvement



Je reste dans la même position. J'inspire de la même manière mais il va arriver un moment où je suis au bout de mon inspir...je force mon inspir et je monte mes bras à la verticale, m'étirant comme si je voulais toucher le ciel avec mes doigts. Je prends conscience de mon corps dans cette posture, de tous les muscles que je sollicite. J'expire tout doucement et je ramène mes bras à la position de départ. Si je me sens stressé...idem.

3ème mouvement



Position corporelle identique. Je vais ouvrir ma cage thoracique. Pour cela je peux visualiser mon thorax comme une fenêtre que je vais ouvrir sur la campagne pour faire entrer de l'air frais dans mes poumons. Je pose mes

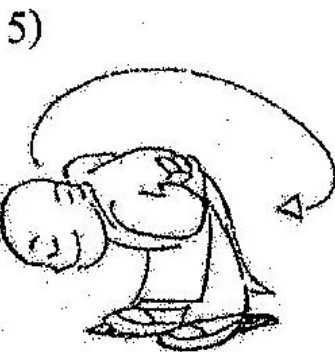
mains sur mes épaules. J'inspire et j'ouvre mes bras les amenant à la position horizontale, mes mains sont dans le prolongement de mes bras, paumes tournées vers le ciel. J'expire doucement et je ramène mes mains sur mes épaules.

4ème mouvement



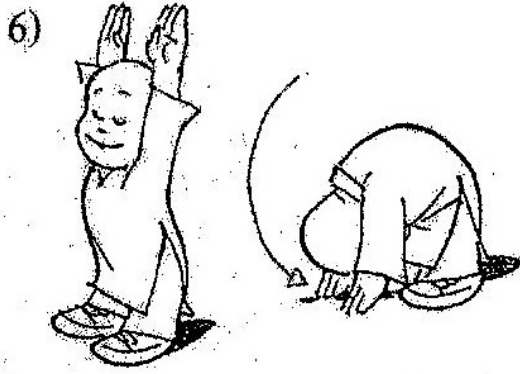
Dans la même position, je vais décrire avec mes bras 2 cercles qui vont embrasser tout le cosmos. J'inspire en amenant mes bras au dessus de ma tête, j'expire je ramène mes bras latéralement (1^{er} cercle). Mes mains se rejoignent et je recommence mais en envoyant mes mains à l'arrière quand j'inspire (sens inverse, 2^o cercle). Mes bras sont au-dessus de ma tête, j'expire, je ramène mes bras par-devant moi.

5ème mouvement



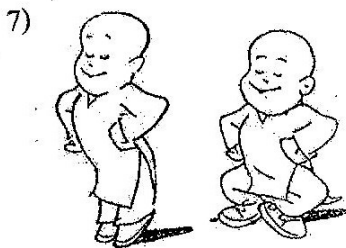
J'installe un écart plus large entre mes pieds ; mes mains sont posées sur mes hanches. Je me penche en avant faisant un angle de 90°. Je vais décrire un cercle avec ma tête et mon torse en partant de la gauche, mobilisant mes articulations du cou, du bassin, des genoux (=genoux fléchis), des chevilles. Le corps est comme un compas : la partie inférieure est enracinée dans la terre, se tenant bien stable sur ses deux pieds ; la partie supérieure est au contraire souple, et la tête représente l'autre moitié du compas, à savoir le crayon qui va dessiner le cercle. *Ou encore, le corps est telle une fleur de lotus ; les racines dans la boue, la fleur dessine un mouvement circulaire comme une danse autour du soleil.* Le poids de mon corps est sur ma jambe gauche : à l'inspire, j'envoie mon bassin en arrière, je décris un premier demi-cercle, le poids de mon corps est sur ma jambe droite, j'expire en envoyant mon bassin en avant, je me retrouve sur la jambe gauche. Pour la deuxième partie du mouvement, je vais partir en sens inverse : j'inspire bassin en avant, je suis sur ma jambe droite, j'expire bassin en arrière. Je me retrouve au point de départ ; le poids de mon corps sur la jambe gauche.

6ème mouvement



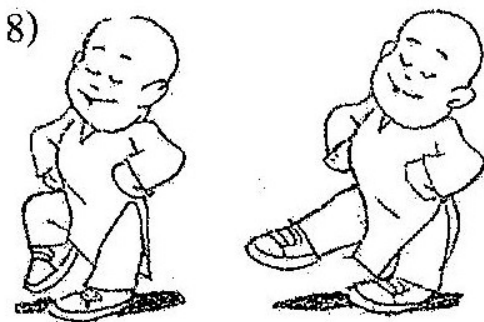
Jambes écartées : J'inspire, je monte les bras à la verticale, m'étirant tout du long. J'expire en me penchant en avant, j'enroule ma colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre. Je ne fais pas de violence à mon corps. J'essaie de descendre le plus bas possible. Je respecte mon corps en allant jusque là où je peux aller : peut-être poser mes mains à plat sur le sol. Je remonte tout doucement, je reste tendre avec mon corps.

7ème mouvement



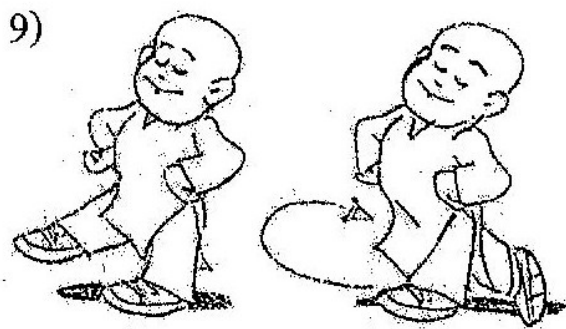
Talons joints, les pieds sont en forme de « V ». Je pose mes mains sur mes hanches. J'inspire, je monte sur la pointe de mes orteils. J'expire lentement, je plie les genoux, mon dos reste droit, je suis toujours sur la pointe des pieds, et je descends le plus bas possible tout en restant souriant(e).

8ème mouvement



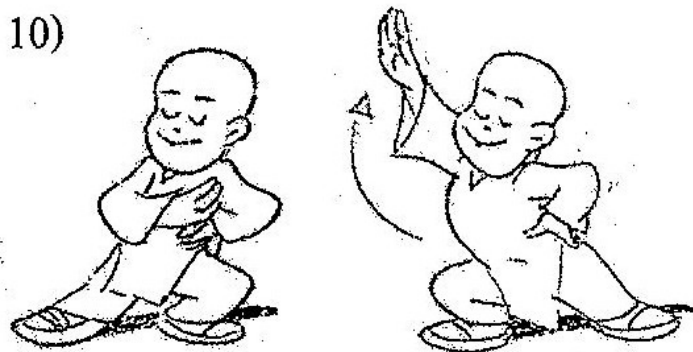
Le poids de mon corps repose sur ma jambe gauche, mes mains sont sur mes hanches. Je recherche l'équilibre dans cette position : mon orteil droit me sert uniquement à maintenir cet équilibre. Quand je me sens stable, j'inspire en soulevant le genou droit, pointe du pied vers le sol. Ma jambe droite forme un angle droit avec mon genou, j'expire, je tends la jambe devant moi, pointe du pied tendue vers le sol. J'inspire, je ramène ma jambe à angle droit, j'expire, je repose le pied au sol. Je déplace le poids de mon corps sur ma jambe droite, j'installe l'équilibre et je pratique de la même manière avec ma jambe gauche.

9ème mouvement



Mouvement identique au précédent quant au postural. Je vais décrire un cercle avec ma jambe droite (travail sur l'articulation de la hanche). J'inspire, je fais un demi-cercle, j'expire je termine le cercle ; ma jambe est à l'arrière. J'inspire en repartant de l'arrière, ma jambe est sur le côté droit, j'expire, je ramène ma jambe par-devant moi, je la pose et je déplace le poids de mon corps sur ma jambe droite pour pouvoir pratiquer avec ma jambe gauche. Le buste tâche de rester droit sans se laisser trop embarquer par le mouvement.

10ème mouvement



L'écart avec mes pieds est plus important. Un pied est mis perpendiculairement à l'autre. Ce mouvement va solliciter mon articulation de la hanche, les adducteurs, le genou, les chevilles, mais aussi mon bras (celui correspondant au pied qui est mis à la perpendiculaire). Je me tourne donc sur le côté. En inspirant, je vais lever mon bras pour envoyer toute l'énergie de ma respiration dans l'infinité du cosmos (main ouverte tendue) tandis que je plie le genou ; à l'expir, je ramène toute l'énergie du cosmos que je diffuse dans mon corps pendant que je me redresse. Je répète 3 fois le mouvement sur la même jambe. Puis, je change de pied, de bras, et je pratique de la même façon, le même nombre de fois.

Enracinement

Je reviens à la position d' « enracinement » du départ. J'apprécie mon corps en étant à son écoute. Je pratique la respiration consciente. Pour finir, je m'incline en signe de remerciement.