

« SOUTENIR LE CIEL AVEC SES MAINS »



S'installer debout, les deux pieds au sol, bien à plat, écartés de la largeur du bassin ou des épaules, les genoux légèrement fléchis, le dos est droit et détendu, le menton légèrement rentré. Sentir le poids descendre jusqu'au sol, sentir les points d'appui avec le sol, la force de gravité qui traverse tout le corps et vient l'ancrer à la terre.

Les mains sont devant soi, vers le bassin, les paumes ouvertes vers le ciel.

Sur l'inspiration, les mains montent lentement vers le ciel, jusqu'à arriver au dessus de la tête et se retourner pour "soutenir le ciel", c'est la fin de l'inspiration.

A l'expiration, les mains se séparent et les bras s'ouvrent et descendent par les côtés. Les mains reviennent vers le bassin, les paumes à nouveau tournées vers le ciel, c'est la fin de l'expiration.

Et ça repart sur l'inspiration suivante. Le mouvement suit le rythme du souffle.

Attention : bien ouvrir la poitrine quand les bras sont en haut, bien relâcher quand les bras redescendent. Les épaules et les coudes sont détendus. Le corps reste vertical et bien centré (ne pas se cambrer quand les bras se lèvent, ne pas "piquer du nez" quand ils descendent).

« SOULEVER LA MONTAGNE D'UN BRAS »



De nouveau les pieds écartés de la largeur des hanches, les mains se font face l'une et l'autre juste devant le ventre, main gauche au dessus, paume vers la terre ; main droite au dessous paume vers le ciel.

Sur l'inspiration, la main gauche monte au dessus de la tête en relation avec le ciel, paume vers le ciel, pendant que la main droite pousse la terre, paume vers le sol.

Sur l'expiration, les mains retrouvent leur position initiale, en coupe puis échangent leur position (la main droite au dessus cette fois). Sur l'inspiration ça repart en montant la main droite cette fois et en descendant la main gauche.

Attention : le buste reste droit. Le mouvement se fait sans tirer au maximum (les coudes notamment restent souples et détendus), le cou, les mâchoires, et le visage sont relâchés.