

## SEANCE 2 DU MATIN :

**Debout pieds parallèles légèrement écartés, yeux fermés : Bien sentir le contact des pieds au sol :** Corps bien droit, se balancer d'avant en arrière, bras bien détendus (sentir devant des pieds, arrière des pieds). Revenir au centre (sentir la verticalité et l'immobilité). Puis se balancer de droite à gauche ( poids sur pieds D, poids sur pied G)-Revenir au centre- Puis se balancer en cercle autour des pieds (poids sous toutes les parties des pieds).

- Puis Inspir monter bras tendus à l'avant jusqu'à la verticale, en montant sur la pointe des pieds - Expir ;redescendre, bras à l'avant avec le Hou et en pliant les genoux, pieds revenus à plat... (3 à 6fois)
- Puis Inspir ; bras en bas, paumes des mains vers sol - Expir avec le Hi ; monter sur la pointes des pieds, bras montent simultanément par les côtés jusqu'à la verticalité - Inspir, bras et pieds redescendent ... (3 à 6fois)

### **Toujours debout : Déblocage articulaire**

- **Chevilles** : un genou levé ; rotation d'une cheville dans les 2 sens - puis pieds pointé/pieds carré
- **Genoux** : rotation à partir du genou de la jambe pieds pointé - Idem avec l'autre jambe . Puis genoux pliés, mains sur les genoux ; rotations des genoux plusieurs fois dans un sens et dans l'autre . puis ouverture/fermeture des genoux plusieurs fois.
- **Hanches** : Pieds écartés largeur de bassin, mains posées sur arrière bassin : rotation du bassin, plusieurs fois dans un sens, plusieurs fois dans l'autre . Puis sentir pointe du coccyx et dessiner des cercles avec le coccyx entre les talons . Puis en appui sur un pied ; rotations de la hanche opposée avec l'appui du pied pointé (dans le 2 sens), puis l'autre jambe.
- **Taille** : Pieds écartés, mains sur les hanches ; rotations du buste dans un sens, puis dans l'autre . Puis Expir ;amener buste en avant ;dos plat, coudes à l'arrière Inspir ;buste en arrière, coudes tirés en arrière, bassin poussé en avant et alterner avant/arrière (3 à 6 fois) . Puis, Inspir ; lever le bras droit D à la verticale et étirer tout le flanc D en penchant le buste latéralement vers la gauche (bassin fixe). Expir revenir - Inspir l'autre côté (en alternance 6 à 12 fois)
- **Epaules** : Rotations des épaules plusieurs fois dans un sens et dans l'autre . Serrer poings, bras tendus le long du corps, serrer jambes. Monter rapidement les épaules (inspir) Expir en soufflant bruyamment par la bouche et en pliant les genoux en enchaîner Inspir/Expir (par la bouche) rapidement. . Inspir (Ha bouche ouverte) tirer coudes à l'arrière - Expir ; basculer bassin à l'avant, arrondir arrière du haut du dos, bras passent au-dessus tête pour se tirer en avant avec le son « Sat » 3 à Fois