

**111-Du geste corporel au son de sa voix - Ouvrir le souffle du canal central**

Cet exercice se fait assis soit sur une chaise soit sur un tabouret bas de manière à avoir les mains qui ne touchent pas le sol (sachant qu'il va falloir jeter les mains vers le sol).

On est en cercle de manière à avoir le regard d'une personne en face de soit. Un cercle pas trop grand. Si l'effectif est plus important il faudrait se mettre face à face, en ligne ou 2 par 2 dans la salle. Si le groupe est en nombre impair, une personne se retire et travaillera après.

Donc un partenaire qui nous fait face dans le cercle et assez proche, est choisi. On commence à respirer par les narines (respiration nasale). On prend conscience de notre assise, comment elle bouge avec la respiration.

A savoir : dans l'inspire de cette position, il y a un mouvement naturel de bascule; le ventre bascule vers l'avant et le coccyx monte vers le ciel (le ventre s'ouvre) et à l'expire il y a une assise, le bassin s'assoit, le coccyx va vers la terre, on dépose le bassin. Dans un premier temps il nous faut prendre conscience de ce mouvement; inspire/expire.

Ensuite on va inciter à faire une petite éjection, une poussée au moment de l'expire, au moment de l'assise du bassin de manière simultanée. Ce qui permet d'avoir un mouvement de poussée, d'éjection d'énergie qui passe par le canal central, ce souffle qui passe par les narines.

tranquillement on va ajouter des gestes avec les mains:

A l'inspire: les poings se ferment, les coudes vont tirer vers l'arrière et ouvrir le plexus, les poings se retrouvent de chaque côté des hanches.

A l'expire: il y a une poussée, une éjection du souffle en même temps qu'on déplie les coudes et qu'on ouvre les mains vers le bas, le sol mais un peu vers l'arrière, on est sur les côtés du corps, dans l'idée que c'est le dos (et non le devant) qui lâche le souffle vers la terre.

On va inciter à ce que ce mouvement devienne de plus en plus ample et stable (autonome) puis on va accélérer ce mouvement avec des éjections de plus en plus puissantes. On va ainsi aller de plus en plus vite au niveau du rythme, jusqu'à ce qui est possible de tenir comme intensité sans aller jusqu'à l'hyperventilation.