


Thème: passage à l'été, lieu du feu, lieu du cœur

① se poser  
se centrer sur  
la zone du cœur








② Enchaînement en Respiration tendresse " donner / recevoir "


ouvrir se recroiser flexion puis ier cœur puis pointe au pubis

mais dos à dos puis ier cœur puis pointe au pubis

mais dos à dos 2ème cœur qu'englobe pointe au sol

prendre cœur vers  
le lieu du cœur  
puis le donner

je prends ce qui  
m'est donné  
l'arrière à moi





le fais  
grandir




puis poignets s'inclinent  
puis je m'incline  
puis demi-flexion



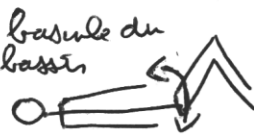

se redresser  
pauvres vers ciel  
puis revenir


③




④ brasule du bassin




⑤ ouverture  
du lieu  
du cœur



↑ ↓ etc

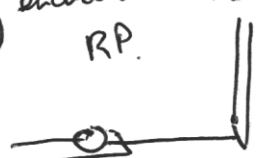


⑥ Rester 30"




⑦ enchaînement en souplesse


RP. RU RP ⑤x




etc  
in




in  
etc




⑧




⑨ contre posture  
spontanée puis fluide



in  
etc



⑩



ou mouvement et respirat-décalés:  
monter sur fin supér  
redescente sur fin inspir

groupe en cercle  
chant commun.