

**Reconnaître « le juste » pour soi avec un temps de préparation, temps de contact,
temps d'accueil, temps d'ajustement et de lâcher-prise.**

**Reconnaître le « juste » nécessaire, le temps d'une pratique, d'une période, d'une vie,
sans précipitation à conclure, à juger, à réduire ce qui est.**

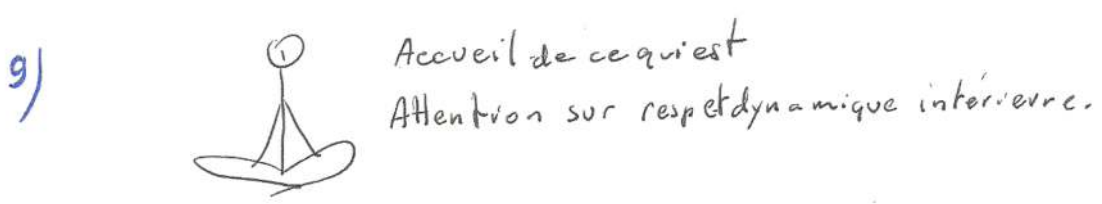
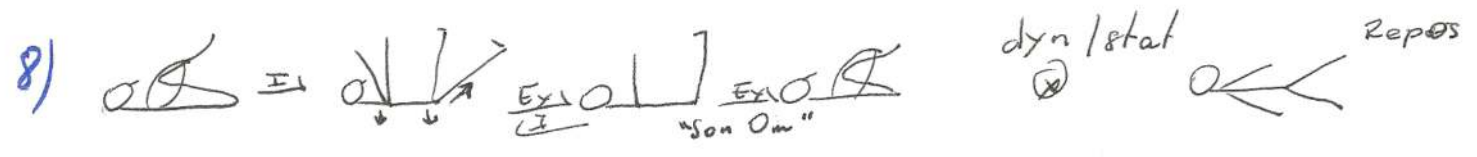
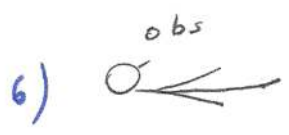
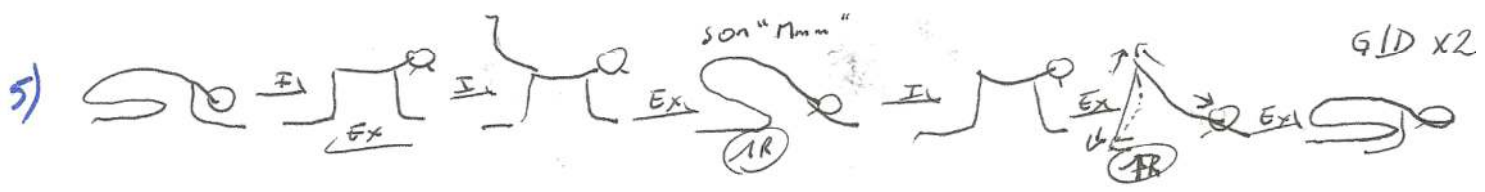
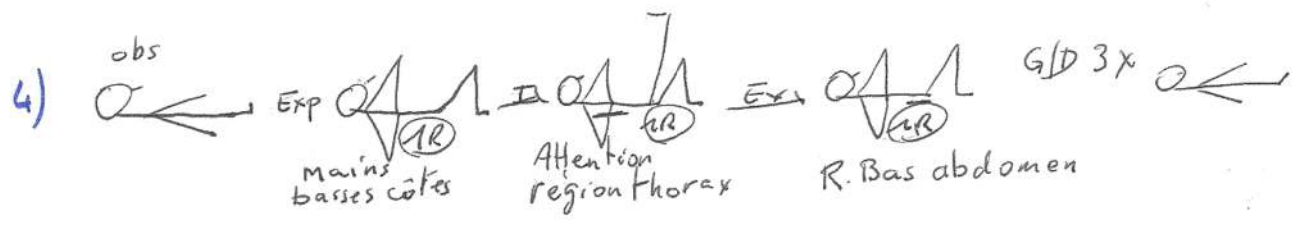
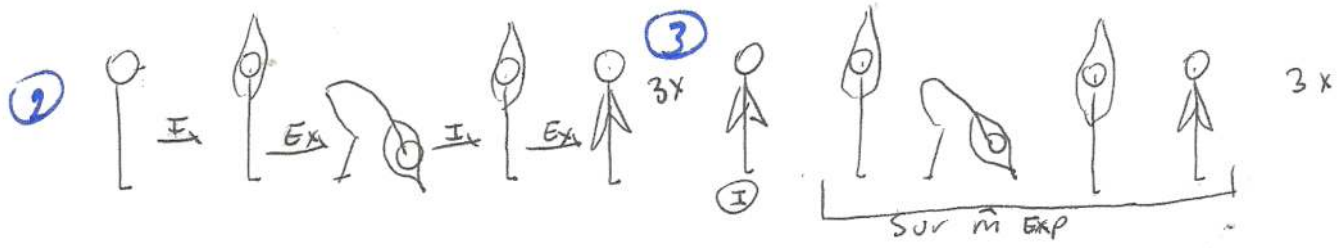
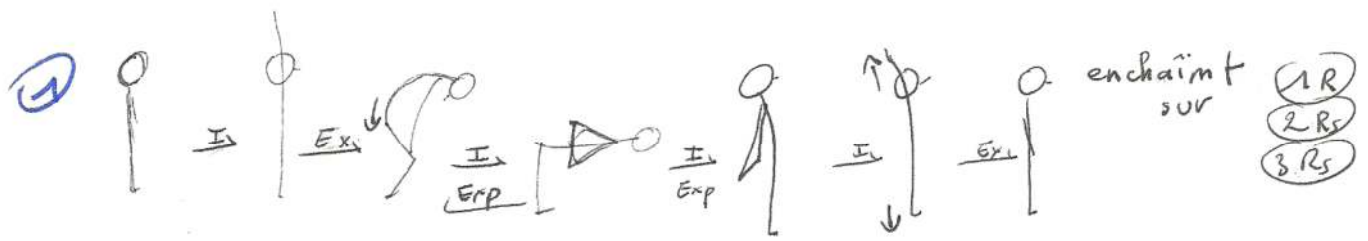
**Le temps pour re-connaître « ce fonctionnement mental » qui prend le pas,
qui entraîne dans l'action inappropriée, dans l'agitation avec l'air d'avoir
raison.**

**Re-connaître le « juste mouvement » celui qui délie, étire, retend, celui du
dialogue avec le souffle qui fait circuler, régénérer ce qui va se figer.**

**Re-connaître la qualité du souffle sur l'instant, en avoir une claire
compréhension, apprécier de le relier à sa nature, son vécu, son mouvement
permanent nous relie au présent.**

**Prendre le temps du « juste pour soi » la conscience en résonance à la
vie en soi, autour de soi, jusqu'au-delà de toute volonté.**

**Re-connaître le « juste temps » comme tremplin qui transforme les espaces
intérieurs en
« énergie créative » qui sans cesse harmonise notre humanité.**



Pratique « Re-connaître »

- 1) Quelques respirations libres pour prendre contact / Poids du corps bien réparti sur pied gauche pied droit, posture alignée, impulsion depuis l'ancrage au sol pour un enchaînement doux, fluide (X 1 R/2 R/3 Resp) puis Obs.
- 2) Posture debout, mains jointes devant poitrine, épaules abaissées, relation côté G/D région scapulaire, Insp les mains s'élèvent, sans tasser sur les lombaires, orienter sternum vers avant, Exp flexion avant, utiliser tout l'espace pour la flexion, mvt depuis bassin pour allonger l'arrière (X3).
- (3) Insp sur place mains jointes hauteur poitrine, accueil de l'impulsion du sol Enchaînement complet sur l'Expir, apprécier si cela vous convient (X3), Obs.
- 4) Allongé au sol, accueillir mvt du souffle, Dos, bassin étalés, arrière de la tête jusqu'au sacrum contact avec le sol Exp , je vous propose de placer les deux mains sur basses côtes, jambes pliées, pieds sol (1 R) Insp léger appui du pied resté au sol, la jambe G s'élève, mvt depuis hanche, genou, chevilles détendus attention région thoracique 1R) Exp, retour pied au sol (1 R attention région bas abdomen), puis les deux jambes (X 2), Obs.
- 5) Bassin sur les talons, front au sol bras à l'avant, qlqs respirations l'attention sur mvt du dos Insp la tête se redresse, appui paumes de mains au sol pour venir en position quatre appuis Exp ajuster bassin dos tête Insp J.G s'élève, genou fléchi, bassin face au sol, regard vers l'avant, sternum dégagé vers l'avant Exp Retour genou au sol, bassin en direction de l'arrière, le bas du dos souplement étirer avec le son « Mm » Insp Réajuster quatre appuis bien ancrés au sol, dos détendu, Exp les orteils se retournent, impulsion du sol pour élever le bassin vers l'arrière, jbs +/- fléchies (1 R), retour bassin sur talons front au sol (G/D X 2), Obs.
- 6) Obs allongé au sol (x Resps)
- 7) Tête, dos, bras le long du corps, pieds déposés au sol, jambes fléchies Insp le bassin s'élève impulsion appui pieds, épaules, tête, (1 R) Exp déposer dos, bassin suspendu ras le sol, Déposer bassin Insp (X6), Obs- bras, jambes allongés.
- 8) Dos au sol, jambes fléchies au-dessus du bassin, mains sur genoux, qqles Resp Insp bras, jambes élancées depuis épaules -/ hanches, s'éloignant l'un de l'autre par côté Exp « Son « OM » retour dans l'axe bras, jambes fléchies au-dessus du bassin (X)
- 8b) Repos (X mns)
- 9) Posture assise pour un moment d'observation, de présence silencieuse.