

GYMNASTIQUE DU SENSIBLE

Les exercices de base sont d'une simplicité... biblique ! Mais en les faisant, j'éprouve une sensation inconnue de légèreté et de mobilité fluide... L'équivalent de ce qui se ressent sous hypnose, où les membres n'ont aucun poids.

L'ensemble prend à peine 10 minutes, quant au mouvement libre ensuite... c'est selon !

Passer le poids du corps d'une jambe sur l'autre

Debout, pieds parallèles, légèrement écartés. Le poids est réparti sur les deux jambes au départ. Fléchir légèrement le genou gauche et déplacer le poids dans la jambe gauche. Le corps bouge, mais pas les pieds. Revenir en mouvement glissé, visage et épaules toujours tournés vers l'avant, passer par la position de stabilité et continuer pour déplacer le poids dans la jambe droite.

Continuer un moment, en étant attentif aux sensations qu'on éprouve dans le corps. On peut même fermer les yeux.

Oscillations posturo-cinétiques

Debout, pieds parallèles, légèrement écartés. Ou assis bien droit, de préférence sans dossier.

On est juste invité à osciller sur un axe avant /arrière. Ces oscillations, au départ de faible amplitude, s'amplifient, exigeant un rééquilibrage permanent. Par exemple, quand le poids du corps est en avant, sur les orteils, la tête part en arrière pour compenser le déséquilibre et les bras se mettent en balancier. On peut tester ses limites, « flirter » avec les déséquilibres. L'objectif est de faire confiance à son corps et à percevoir que la stabilité est plus le résultat d'un relâchement musculaire que de tensions excessives.

Même exercice en latéral.

Piston de la colonne vertébrale

Assis, pieds bien ancrés sur le sol ou un support, allonger le plus possible la colonne vertébrale à la verticale, puis la tasser au maximum, comme un accordéon qui se referme...

Élémentaire. Un peu moins si on y ajoute deux paramètres : la laisser commencer le mouvement quand elle le veut (on le sent subtilement), aller jusqu'à un certain point qui ne sera pas forcément l'extension maximale, ce qu'on appelle le « point d'arrêt », attendre qu'elle reparte d'elle-même et s'arrête à nouveau. Prendre conscience des mouvements (subtils aussi, mais moins) du ventre qui va vers l'avant ou du dos qui va vers l'arrière, qu'entraîne le mouvement vertical. Le tout dans une grande lenteur : 2 montées et 2 descentes par minute environ.

Cet exercice nourrit et « regonfle » (subtilement) les disques intervertébraux.

Enrouler les épaules

Le dos part vers l'arrière, comme tiré par un fil invisible, formant une bosse à la hauteur du soutien-gorge. Le laisser aller jusqu'à son point d'arrêt. En même temps, les épaules s'enroulent un peu vers l'avant, la tête accompagne les épaules. Puis inverser.

La poitrine part vers l'avant, comme tirée par un fil invisible... etc...

Lever puis abaisser l'épaule

Laisser monter l'épaule gauche, qui coulisse le long du corps, jusqu'à son point d'arrêt, puis la laisser descendre jusqu'à son point d'arrêt. 2 fois.

La même chose à droite.

La même chose avec les deux épaules.

On peut varier les amplitudes et les vitesses, d'un mouvement à l'autre.

Mouvement épaules / bras

Départ genoux et aines légèrement fléchis. Ou assis dans une position relâchée.

On peut rester un moment dans cette position pour prendre conscience du corps, et même prendre le temps de la savourer (un mot qui revient souvent dans cette gym est la « saveur »).

- Lever le bras gauche, lentement, coude ouvert latéralement, jusqu'à hauteur du menton, en dépliant les genoux. Retour à la même vitesse en descendant le coude à la verticale.
- Une deuxième fois jusqu'au front, puis une troisième, de plus en plus haut jusqu'à se retrouver bras et mains tendus vers le plafond, comme pour recevoir la lumière.

Si le bras est lourd, mettre une petite inspiration aux $\frac{3}{4}$

- Même chose avec le bras droit
- Les deux ensemble :

Si on « lâche » bien, les mouvements vers le bas, bien que lents, emmènent les mains un peu vers l'arrière.

On sent le Mvt vertical se prolonger vers le haut ou vers le bas alors même que les mains sont « arrivées au bout » : le Mvt continue en extra-corporel, et revient. On l'attend et on « l'attrape » au passage.

Si le mouvement du bras est trop difficile, on peut faire la même chose sur une très petite amplitude, juste en respectant le principe des trois « étages » progressifs.

Ou imaginer le mouvement comme si on le faisait réellement... ce qui demande un peu d'entraînement.

Ou regarder quelqu'un le faire, en étant très attentif à ses mouvements. Les études sur les « neurones miroirs » ont montré que le cerveau s'identifie à ce qu'il regarde faire...

Pendant ces exercices, je suis juste à l'écoute de mon corps... et il prend ensuite son autonomie : je ne fais rien, ne pense à rien, il bouge tout seul. Jamais de la même façon : il fait ce dont il a besoin à chaque fois. J'observe... Ça peut durer de 5 à 20 minutes ☺

Et le corps garde en mémoire quelque chose de ce bien-être, la statique se modifie d'elle-même (subtilement).

Le dragon sort de l'eau.



L'idée de ce qi gong très doux est de mettre en mouvement tout le corps, de la base au sommet. Il est prévu pour se faire debout, mais on en peut pratiquer assis une partie.

Exercices préliminaires :

- Debout, pieds légèrement écartés et bien parallèles, fléchir légèrement les genoux et poser les mains dessus. Faire tourner les genoux sur eux-mêmes, quelques tours dans un sens, puis dans l'autre.

- Toujours genoux légèrement fléchis (attention, on doit voir ses pieds sans se pencher...) mettre les mains aux hanches. Les faire tourner comme pour jouer au hulla hoop, avec des mouvements de faible amplitude, puis de plus en plus accentués, dans un sens, puis dans l'autre. Le reste du corps ne bouge pas, ou à peine...

- Même chose au niveau de la cage thoracique. C'est à mon avis le plus difficile : avancer la poitrine, décaler vers la droite, faire le dos bossu, décaler vers la gauche, en bougeant le moins possible les hanches et les épaules. Comme toujours, dans un sens puis dans l'autre.

- On continue par la tête : baisser le menton sur la poitrine, sans forcer, incliner sur l'épaule droite, vers l'arrière, en laissant la bouche s'ouvrir, sur l'épaule gauche. Quelques tours dans un sens, puis dans l'autre.

- On termine par le point chinois appelé Bai Hui, situé au sommet du crâne, là où s'attacherait la ficelle qui tiendrait la tête et le corps bien droit, en parfait équilibre. Faire tourner subtilement ce point, dans un sens, puis dans l'autre.

L'exercice complet du dragon :

Un tour de genoux dans le sens des aiguilles d'une montre, puis un tour de hanches, puis un tour de cage thoracique, puis un tour de la tête, puis un tour du Bai Hui.

Même chose dans le sens inverse.

On enchaîne plusieurs fois un sens puis l'autre.

Pour terminer, « harmoniser » les énergies en laissant descendre lentement les mains devant soi, depuis le haut de la tête jusqu'aux genoux, puis aux pieds, tête baissée.

Laisser tourner légèrement le corps à gauche, à droite, mains pendantes devant une jambe puis l'autre. A faire trois fois.

Exercices de gestion du stress

Le stress n'est pas négatif, c'est une réponse du corps pour s'adapter à une situation de danger.

Un principe de base : dès que c'est possible, prendre conscience d'un stress non en lui attribuant une cause, (ni dans le présent, ni surtout en faisant un rappel du passé) mais en essayant de se **décrire ce que ressent le corps**. Devenir observateur de son propre stress permet de s'en détacher plus facilement.

Ex 1 : détente du visage et du corps entier

Chauffer les mains en les frottant vigoureusement l'une contre l'autre.

- Les poser en coquilles sur les yeux, rester ainsi une minute environ. Faire descendre doucement mais fermement les mains sur le devant du corps, ce qui génère au passage un massage de la poitrine, du ventre, du devant des jambes, jusqu'aux pieds.

Chauffer les mains

- Les poser hermétiquement sur les oreilles, coudes écartés.

Faire descendre doucement les mains sur les côtés du corps, jusqu'aux pieds.

Chauffer les mains.

- Les poser sur les joues, en englobant le menton au creux des paumes. Faire descendre doucement les mains sur le devant du corps.

Ex 2 : respiration contrôlée

Poser le pouce sur une narine, inspirer doucement par l'autre, en ayant l'impression de gonfler légèrement toute la moitié du corps correspondante.

Libérer la narine, poser index, majeur ou annulaire sur l'autre, inspirer doucement en ayant l'impression de gonfler légèrement toute la moitié du corps.

Continuer environ deux minutes, puis changer de main, et recommencer un cycle.

Ex 3 : respiration contrôlée

Debout / assis bien droit, pieds posés par terre /ou allongé, inspirer profondément, expirer lentement en détendant la moitié du corps correspondante, comme si les tensions fondaient (visage, cou, épaule, bras, ventre, jambe, pied).

Changer de côté.

Continuer jusqu'à obtenir une bonne détente.

Ex 4 : respiration contrôlée visant la cohérence cardiaque

http://www.youtube.com/watch?v=UArQDP8Zbk0&feature=player_embedded#!

Ex 5 : détente

Allongé, crisper très fort tous les muscles du visage et du corps, puis laisser brusquement tout se détendre.

On peut procéder zone par zone et terminer par le corps entier.

Ex 6 : détente

Allongé sur le dos, lever un bras de quelques centimètres, le laisser retomber de tout son poids sur le matelas. Même chose avec l'autre bras, puis chaque jambe.

Ex 7 : faire le vide dans ses pensées

Se centrer sur la conscience de son corps (comment est-il posé ? Que ressent-il : chaleur, froid, gêne, douleur... SANS METTRE DE MOTS NI D'IMAGES) et ne penser à rien.

Si une pensée ou une image se présente, la laisser passer comme un nuage dans le ciel, sans se sentir concerné.