

RACINES DE SAGESSE

Le but de cet exercice est de faire descendre la conscience à travers le corps d'une façon énergique. Il permet de faciliter la pleine conscience corporelle pendant l'exécution des mouvements doux qui suivent.

Instructions:

1- Debout, les deux pieds espacés de la largeur des épaules (il n'est pas nécessaire de mesurer la distance entre les deux pieds comme pour la préparation des mouvements de l'Hexagramme).

2- Levez les bras des deux côtés du corps jusqu'à ce que les mains soient au-dessus de votre tête, les deux paumes de chaque côté de la tête, les coudes relâchés et légèrement pliés.

3- Empoignez avec douceur puis resserrez progressivement votre étreinte. Vous devriez sentir un allègement de la pression autour de votre tête, comme si cette pression était passée dans les mains.

4- Faites descendre vos deux poings le long de la ligne médiane de votre corps jusqu'à ce qu'ils arrivent devant les cuisses. Inspirez et en même temps tendez votre corps quand vos mains arrivent à ce niveau comme si vous pressiez tout ce qu'il y a à l'intérieur. Dans la position finale le corps entier est tendu avec les coudes et les genoux légèrement pliés pour assurer la tension des muscles. Votre épine dorsale se courbe légèrement; veillez à ce que votre cou soit aligné avec cette courbure. C'est à ce moment que se termine l'inspire.

5- Expirez dans le sol en même temps que vous ouvrez vos mains et les tournez vers l'extérieur, redressez et relâchez tout votre corps.

6- Répétez l'exercice en remontant vos mains des deux côtés.

À effectuer 10 fois de suite.