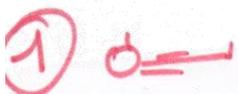
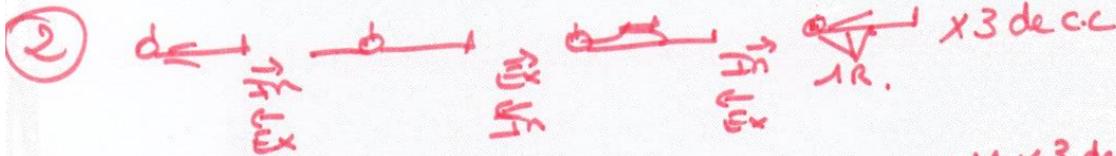
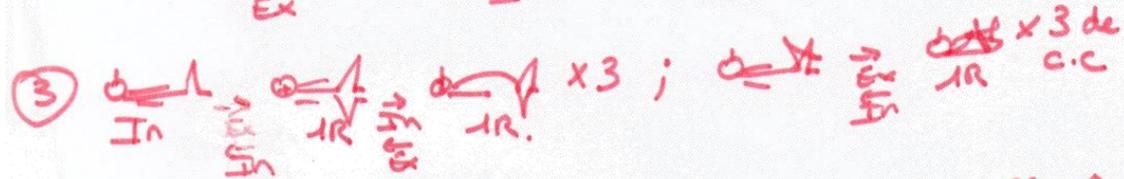
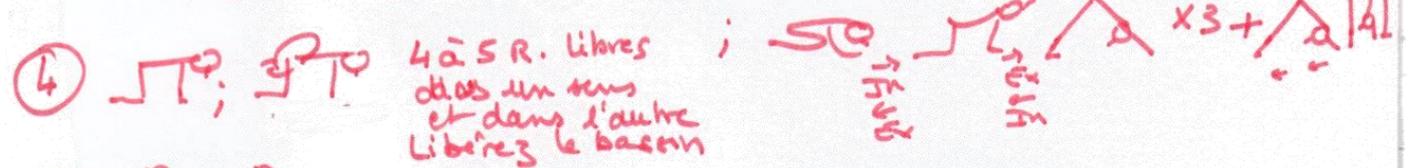


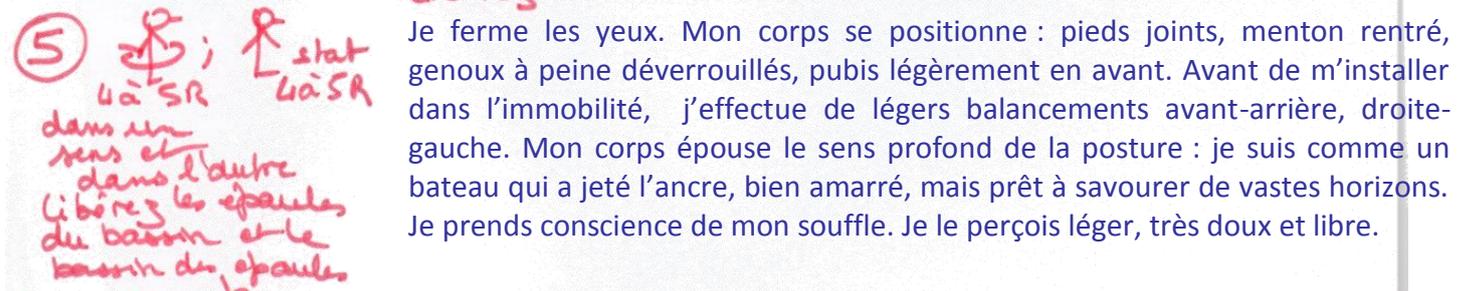
Un vent de liberté

①  Je ferme les yeux. Je me libère des préoccupations de ma journée pour m'engager dans la séance. Pour cela je prends conscience de mon corps, de ses appuis au sol et de mon souffle. Je ralentis ma respiration avec douceur.

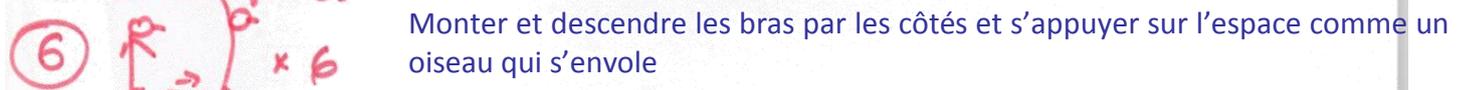
②  x3 de c.c
1R.

③  x3 de c.c
1R.

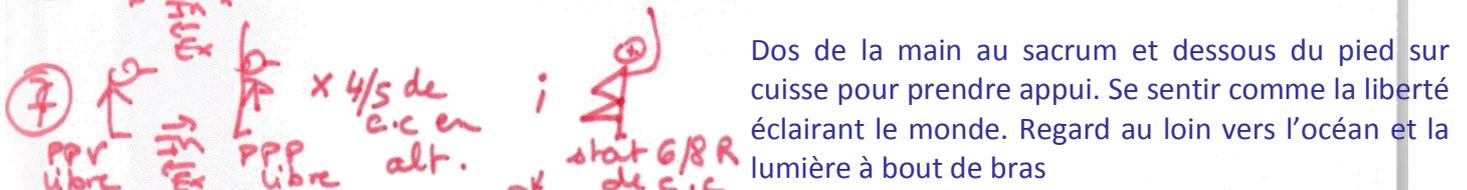
④  x3 + 1R.

⑤  4 à 5 R. libres
dans un sens
et dans l'autre
Libérez le bassin

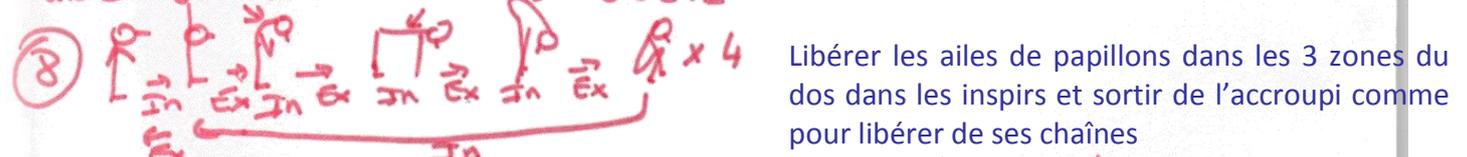
Je ferme les yeux. Mon corps se positionne : pieds joints, menton rentré, genoux à peine déverrouillés, pubis légèrement en avant. Avant de m'installer dans l'immobilité, j'effectue de légers balancements avant-arrière, droite-gauche. Mon corps épouse le sens profond de la posture : je suis comme un bateau qui a jeté l'ancre, bien amarré, mais prêt à savourer de vastes horizons. Je prends conscience de mon souffle. Je le perçois léger, très doux et libre.

⑥  x 6

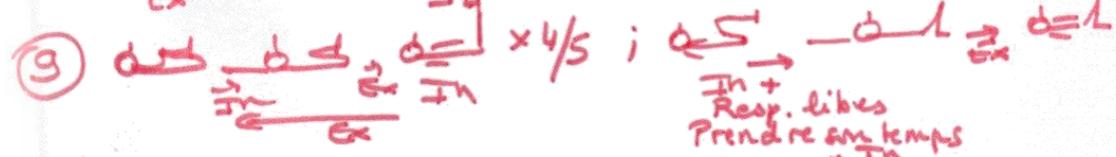
Monter et descendre les bras par les côtés et s'appuyer sur l'espace comme un oiseau qui s'envole

⑦  x 4/5 de c.c en alt.
stat 6/8 R de c.c

Dos de la main au sacrum et dessous du pied sur cuisse pour prendre appui. Se sentir comme la liberté éclairant le monde. Regard au loin vers l'océan et la lumière à bout de bras

⑧  x 4

Libérer les ailes de papillons dans les 3 zones du dos dans les inspirs et sortir de l'accroupi comme pour libérer de ses chaînes

⑨  x 4/5
In + Resp. libres
Prendre son temps

⑩  Je ferme les yeux. Je desserre les attachés du corps : des poignets, des coudes, des épaules, des genoux, des hanches, des clés intervertébrales. Je me libère des tensions musculaires. Je laisse libre cours au souffle en l'observant et en l'accueillant. À l'inspir, je me répète une pensée positive, un sankalpa lié au concept de liberté, à l'expir, je me libère des pensées négatives

⑪  Écoute du Gospel.