

## 2 TROUVER LE LIEN

- **Paumes des mains** Frotter vigoureusement les paumes des mains l'une contre l'autre pour les rendre très chaudes et dynamiser les terminaisons nerveuses. Tenez les paumes légèrement écartées et parallèles devant vous et sentez le champ d'énergie entre elles comme si vous teniez une sphère ou une boule. Vous pouvez rapprocher ou éloigner vos mains pour en percevoir l'effet. Massez cette boule d'énergie et amenez progressivement les paumes de vos mains en position repliée, juste sous votre nombril. (Les hommes placent la main gauche sous la main droite, les femmes la main droite sous la main gauche). Recevez la chaleur de vos paumes dans ce centre du bas du corps (dan t'ien). Si vous ne ressentez pas de picotements subtils, votre énergie peut être bloquée par des épaules raides ou d'autres tensions ailleurs dans le corps. Respirez profondément pour relâcher la tension et continuez à sentir la paume de vos mains.
- **Secousses** - envoyer le poids vers le bas, recevoir la verticalité du sol
  - La respiration doit rester longue et profonde, comme un axe de calme et de conscience.
  - **Les 8 !**
- Se mettre à l'arrêt. Vérifiez votre pouls, votre respiration. **OLORUN**
- Prendre des impulsions à partir des pieds (en poussant dans le sol de gauche à droite) et laisser l'écho se propager dans le corps - **Étreinte rotative**, en levant lentement les bras. - **OLORUN**.
- Commencez à explorer l'espace autour du corps avec les bras, en donnant des directions différentes, comme si chaque mouvement dessinait les branches d'un arbre. Tout en bougeant, imaginez le lien entre les racines sous vos pieds et les bras qui s'élèvent dans l'air. - **7 min - SHIGETO - PULSE**
  - Laissez les genoux se plier.
- Laissez les impulsions des pieds se propager à travers la **colonne vertébrale**. Initier le mouvement à partir de la tête / du bassin. - 5 min.
  - Explorer toute la sphère. - **COHEN**.
- Commencez à vous déplacer dans l'espace en commençant par les bras, en sentant le contact doux de l'air sur les bras. - **SERAIA. / RÊVES DE RADIO**

- (Se déplacer dans l'espace en imaginant que l'espace est dense, comme un liquide épais, comme du miel. Initier avec les bras / la tête / le bassin. ?). **DEO-AMON TOBIN.**
- **TÂCHE** : après avoir fait la leçon, prenez une grande feuille de papier et placez-la sur le mur. Utilisez des crayons, du charbon ou tout autre instrument de dessin et dessinez en vous concentrant non pas sur le résultat, mais sur les principes corporels et les sensations que vous avez éprouvés pendant la leçon. Téléchargez une image de votre dessin.
- **MATÉRIEL DE LECTURE** :  
<https://iadms.org/resources/blog/posts/2018/february/mental-imagery-and-creativity/>
- <https://matrioskalere.com/en/dance-and-imagination-a-useful-tool-for-all-of-us/>
- **THÈME À TRAITER** : Le rôle de l'imagination dans l'expression corporelle.