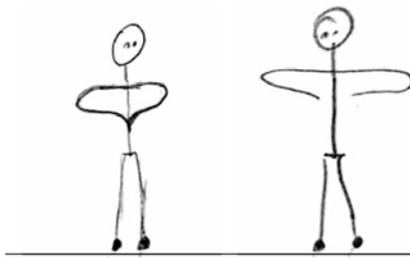




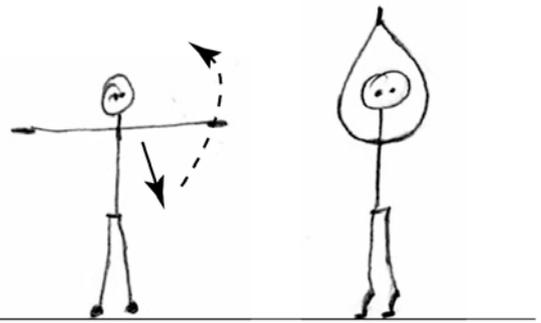
sur 1 expir

Commencer en placent les mains dos à dos, contre le ventre, bien expirer



sur 1 inspiration

Laisser les coudes s'écarter dans l'horizontal latéral, paumes vers le sol, puis laisser les bras descendre un peu et enfin tourner les paumes vers le ciel en levant les bras



Monter sur les demi-pointes
Petit temps d'arrêt en équilibre



sur 1 expiration

Casser les poignets vers l'arrière et redéposer les talons en passant les paumes des mains devant le visage comme 1 livre ouvert



Continuer à descendre en enroulant les mains (par au-dessus) dans l'espace du coeur
Dérouler les mains vers l'avant
Enfin enrouler à nouveau les mains (par en-dessous) dans l'espace du coeur

de 1 à 3 respiration(s)



Déposer les mains sur le sol, paumes vers le haut
Relâcher tout le dos, la nuque, la tête



sur 1 inspiration

Enrouler les mains dans l'espace du coeur
Remonter en poussant sur les genoux et en ouvrant les bras sur les côtés, paumes des mains vers le ciel
Monter sur les demi-pointes en étirant les bras à l'horizontal



sur 1 expiration

Revenir à plat
Ramener les mains dos à dos
--> retour à la position de départ !
Recommencer le tout

Symbolique de la salutation fluide

Les effectuer avec une grande fluidité dans les mouvements, dans la respiration.

Dans l'homme debout, il y a un espace de transformation : l'espace du cœur.
Dans cet espace se rejoignent les émotions viscérales et l'espace du souffle.

Le travail de la main développe l'intelligence.

Les mains sont d'abord dirigées vers la Terre, d'où nous venons.
La main gauche et la main droite sont réunies et se dirigent vers le cœur.
Le mouvement des mains symbolise la transformation.

Les mains, animées par cette transformation, s'ouvrent comme deux ailes et se rejoignent
au-dessus de la tête comme une flèche de cathédrale.

Un mouvement des mains vers l'arrière permet d'aller chercher le passé que l'on relie à
l'énergie du ciel.

Les mains s'ouvrent comme un livre et passent devant nos yeux : nous lisons notre propre
histoire.

Les mains reviennent vers le cœur...

On redonne cette énergie transformée vers l'avenir.

En déposant les mains sur le sol, on relie l'avenir, le passé et le présent, le ciel à la terre,
dans une attitude d'humilité et d'abandon.

Puis on se redresse debout dans l'attitude de départ.