

LIBÉRER VOTRE NUQUE ET VOS ÉPAULES

1. Prenez conscience de votre posture de votre corps :

Assis(e) sur une chaise. Prenez conscience de votre posture.

Prenez conscience des parties de votre corps qui touchent la chaise : votre dos, vos fesses.

Vos pieds sont à plat sur le sol.

Observez les parties de votre corps qui sont bien, et détendues.

Observez aussi s'il y a des zones tendues, raides, douloureuses ou tout simplement pas confortables.

N'essayez pas de changer quoi que ce soit, acceptez simplement comment votre corps est en ce moment.

2. Prenez conscience de votre respiration.

Maintenant, observez comment l'air entre par votre nez dans vos poumons, et comme l'air sort ensuite par votre bouche entrouverte.

Suivez le chemin de l'air que vous respirez, où va-t-il ? est-ce un air qui va vers votre dos ou c'est un air qui préfère caresser le devant de votre corps ? que fait votre poitrine, et votre ventre ?

Vous pouvez poser les paumes de vos mains sur votre ventre et rester en contact avec votre respiration pendant un moment.

Sentez les différentes parties de votre corps où vous pouvez sentir votre respiration, les parties de votre corps qui bougent.

Maintenant, reposez vos mains.

3. Libérez votre nuque

3.1. A l'inspiration, tournez la tête vers la droite. À l'expiration, votre tête revient : faites ceci plusieurs fois, lentement, accompagné de votre respiration.

Observez comment vous le faites : jusqu'où va votre tête ? Trouvez-vous un frein ? Que font vos yeux, accompagnent-ils le mouvement ? : Faites-le plusieurs fois.

3.2. Maintenant, tournez votre tête vers la gauche lorsque l'air entre par votre nez.

À l'expiration, lorsque l'air sort par votre bouche entrouverte, votre tête revient de face. Maintenant, observez jusqu'où va votre tête ? plus difficile, plus facile ou simplement différent ? Faites-le aussi plusieurs fois.

3.3. Vous allez maintenant alterner les deux mouvements : à chaque inspiration, une fois votre tête va à droite, prochaine inspiration, votre tête va à gauche. À l'expiration, votre tête revient de face (faire le mouvement plusieurs fois).

Arrêtez le mouvement, une prochaine fois, quand votre tête revient de face.

Observez à nouveau votre corps.

4. Libérez vos épaules

Vos mains reposent sur vos cuisses. Vos mains, vos bras restent tranquilles.

4.1. A l'inspiration, votre épaule droite monte vers votre oreille droite.

A l'expiration, elle revient, elle s'éloigne. Faites ce mouvement plusieurs fois (5 ou 7 fois).

4.2. Maintenant, faites le même mouvement avec votre épaule gauche : à l'inspiration l'épaule gauche remonte ; à l'expiration, elle descend.

4.3. Maintenant, alternez les deux mouvements : à l'inspiration, une fois c'est l'épaule droite qui monte, à l'inspiration suivante c'est l'épaule gauche qui monte en direction de l'oreille gauche.

Quand vous soufflez, vos épaules descendent : une fois la droite, une fois la gauche.

Après, arrêtez le mouvement et observez les changements qui se sont produits et où.

5. Votre nuque et vos épaules

Maintenant, vous allez faire les deux mouvements ensemble.

5.1. A l'inspiration votre tête va vers la droite, au même temps que votre épaule gauche monte.

Quand vous soufflez, lorsque l'air sort par votre bouche entrouverte, votre tête revient de face et votre épaule s'abaisse. Faites ce mouvement plusieurs fois, tout en observant comment réagissent votre tête, votre nuque, vos épaules et le reste de votre dos.

Arrêtez le mouvement.

5.2. Maintenant, à l'inspiration, votre tête part vers la gauche, en même temps que votre épaule droite remonte vers votre oreille droite.

L'expiration, votre tête revient de face et votre épaule droite descend. Faites ce mouvement plusieurs fois et observez comment votre corps réagit et comment se comporte votre respiration.

Arrêtez le mouvement.

5.3. Maintenant, vous allez faire les deux mouvements ensemble :

Une première fois, lorsque vous inspirez, votre tête tourne vers la droite en même temps que votre épaule gauche monte. À l'expiration, votre tête revient de face et votre épaule gauche descend.

L'inspiration suivante, votre tête va du côté gauche, en même temps que votre épaule droite remonte vers votre oreille droite. À l'expiration, votre tête revient de face et votre épaule droite revient aussi.

Faites ce mouvement plusieurs fois, en alternant une fois d'un côté, une fois de l'autre, accompagnés de votre respiration.

Plus tard, lorsque votre tête est de face : vous pouvez arrêter le mouvement et vous reposer.

6. Observation finale

Observez et sentez comment sont votre nuque et vos épaules :

Y a-t-il plus de distance entre vos épaules et vos oreilles ?

Une nuque plus légère, plus relâchée, plus libre ou plus allongée ?

Comment sont vos épaules ? Et votre respiration ?

Observez votre posture dans son intégralité.

Que dit votre corps ?