



**M I R O K O U**

*Pour le développement de la personne*

## **TORSION ( I )**

### ***Séance de Prise de Conscience par le Mouvement***

#### **Position de référence:**

Allongé sur le côté. Les genoux sont pliés d'une façon confortable. Ils restent tout le temps en contact et celui posé sur le sol n'en décolle pas. La tête est soit sur le sol, soit posée sur le bras de dessous; le bras de dessus est orienté vers le plafond.

#### **1. Eveil sur le dos.**

Contact avec le sol. Que notez-vous en tout premier lieu ? Où va votre attention ? Avez-vous une idée générale de la façon avec laquelle vous êtes étendus sur le sol ou bien votre attention va-t-elle se focaliser en un lieu particulier ?

Notez l'axe central de vous-même, de votre bassin à votre tête. Comment votre bassin est-il posé sur le sol en relation avec cet axe ? A-t-il un contact plus dense du côté droit ou du côté gauche ? Pouvez-vous faire le lien entre la façon dont votre bassin contacte le sol et la direction vers laquelle pointe votre pubis ?

Partant de votre bassin, si vous dirigez votre attention en montant le long de votre dos, quelle est la prochaine partie en contact avec le sol ? Le bas du dos ? Les basses côtes ? Le milieu de votre colonne vertébrale ? Ou bien n'y a-t-il pas de contact avant que vous arriviez tout en haut de votre dos ? Vos épaules sont-elles en contact avec le sol ? Vos scapula contactent-elles le sol de la même façon à gauche et à droite ?

Votre cou est-il en contact avec le sol ? Pouvez-vous faire le lien entre la façon dont votre tête contacte le sol et la direction vers laquelle pointe votre nez dans l'espace ?

Formez une image générale de ces points de contact afin que vous puissiez plus aisément noter l'évolution en fin de séance.

#### **2. Allongé sur le côté D. Bras G tendu vers le plafond. Mouvement test : Amener le bras G vers l'avant et vers l'arrière.**

- Jusqu'où peut-il aller dans les deux directions ?
- Quelle amplitude permet une qualité correcte de mouvement ?
- quelles parts de vous-même sont impliquées ?

#### **3. Allongé sur le côté D. Bras G tendu vers le plafond.**

3a. **Rouler activement la tête** lorsque vous bougez le bras. La tête peut être sur le sol ou bien sur votre bras D. Rester dans une amplitude confortable.

3b. Bouger le bras G et la tête dans les directions opposées. Réduire l'amplitude du mouvement. Travailler sur la qualité.

#### 4. Mouvement test

Jusqu'où pouvez-vous aller vers l'arrière avant qu'il y ait un réel changement dans la qualité du mouvement.

5. Allongé sur le côté D. Bras G tendu vers le plafond.

5a. Rouler la tête en bougeant le bras. **Les yeux suivent** le mouvement du bras. Bras tête et yeux vont dans la même direction. Trouver le moyen pour que la coordination soit aisée.

- quelle est la qualité du mouvement ?

- est-ce différent lorsque vos yeux sont ainsi activement impliqués ?

5b. Rouler la tête et bouger le bras en directions opposées. Les yeux suivent la main. Même vitesse pour la tête et le bras.

5c. Tête et bras font un même mouvement alors que les yeux vont dans la direction opposée. Commencer par trouver un mouvement confortable avec la tête et le bras.

#### 6. Mouvement test

• Y a-t-il un changement dans la fluidité du mouvement, dans son amplitude ?

- sentez-vous une torsion au niveau de la colonne vertébrale ?

7. Allongé sur le côté D.

7a. **Glisser le genou G** vers l'avant et vers l'arrière à partir du côté G de votre bassin.

- comment le mouvement se propage-t-il le long de votre dos ?

7b. Garder l'épaule fixe et continuez le mouvement du bassin.

8. Allongé sur le côté D. Bras G tendu vers le plafond.

8a. **Combiner les mouvements du bras et du bassin** sans chercher à faire un grand mouvement. Le côté D reste immobile et le G bouge par rapport à lui. Chercher la qualité, la fluidité.

8b. Le bras et l'épaule vont dans une direction alors que le bassin et le genou vont dans la direction opposée.

- où la torsion se produit-elle dans votre dos ?

- cela vous aide-t-il de bloquer votre respiration ?

- que tenez-vous ? le pied, la mâchoire sont-ils crispés ?

#### 9. Mouvement test.

- jusqu'où pouvez-vous aller ? Quelle amplitude ?

- quelle est la qualité du mouvement ?

10. **Allongé sur l'autre côté, le côté G.** Bras D tendu vers le plafond.

Faire le mouvement du bras pour sentir la différence avec l'autre côté.

11. **Allongé sur le côté G.** Bras D tendu vers le plafond.

Imaginer le mouvement (bras et bassin en direction opposée par exemple) puis le faire.

**12. Revenir immobile et allongé sur le dos** comme en début de séance. Ressentir l'évolution de l'état d'être.