

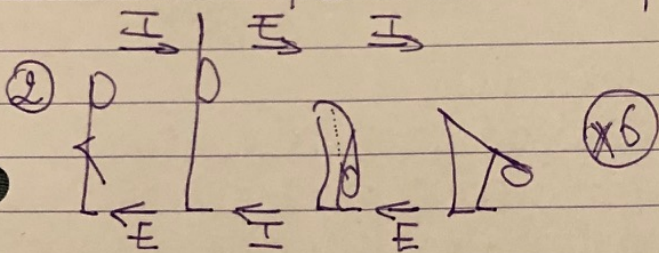
Pratique très spéciale pour gens très spéciaux.  
 #4 - Trouver son souffle pour se poser le mental.

- \* Parce que notre mental et nos habitudes conduisent le plus souvent notre vie, revenir à notre calme intérieur n'est pas aisé.
- \* Le mental ne se laisse pas diriger - Il dirige.
- \* Notre principal chemin pour parvenir à une certaine paix intérieure est le travail sur le souffle.
- \* Pour pouvoir s'asseoir, commençons par exercer le corps pour l'assouplir & le renforcer mais aussi pour "fatiguer" le mental et commencer à l'encadrer.

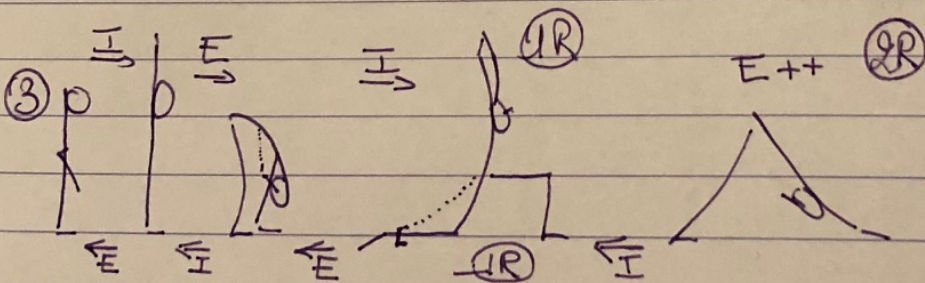
① p

- \* observez ses appuis & la verticalité de bas → haut
- \* observez l'effet du souffle sur cage thoracique & le ventre.
- \* I consciente vers bas abdomen
- \* E " " périnée & anus → racines

(x6) (x8)



- \* la respi<sup>o</sup> encadre mot.
- \* obs. le passage I → E & E → I
- \* qq sec de suspension.



- \* Alterne G/D
- (x4)
- x ou (x2), puis (x2) arrière tendue

④ Repos - obs<sup>o</sup>

⑤

