



24 septembre 2009

Mais nous commençons cette seconde séance par notre habituel réchauffement :

- travail de concentration afin de connaître notre énergie : en binôme, une des deux personnes crée avec sa main de gauche et l'autre avec sa main de droite, sans décoller les yeux. Puis faire cette exercise, les deux commencent à exécuter en même temps les gestes de la main tout en regardant fixement.

Après cet exercice, j'ai senti que l'atmosphère s'était refroidie, donc de sans dire, l'air cesse et l'air écarte étaient devenus plus équilibrés. Je pense que le calme m'a gagné également.

Mais nous avançons avec un second exercice que l'on nomme la terre perméable. Il consiste à, en parlant d'un état neutre, on marche, sans se préoccuper de ce qui nous environne, et cela à partir par un geste qui nous