

Exercice en 4 temps

Regard sur un point au sol. Mains sur les cuisses, paumes terre.
Depart de la main droite :

1) pouce et index joints,
les autres doigts ouverts



avec delicatesse

2) la main descend,
poing ferme, pouce dehors
tres detendu



et une tranquille fermete

3) la main s'ouvre
paume ciel



etre disponible

4) la main remonte
sur la poitrine



en restant consciente de
moi-meme

Om

L'exercice se poursuit "en canon" : la main gauche demarre avec un temps de retard et on dit **Om** sur le mouvement n° 4 de la main qui mene.

Rappel:
Toujours
tenter
d'écouter
le Nada

Variantes:

- commencer par la main gauche.
- ajout de la tete BBFF puis HHFF.
- Decalage de deux temps ou plus entre les mains.
- Decalage accentue
- Decalage accentue avec inversion des mains à chaque cycle complet (20 temps).
- dire OM sur le mvt 1 de la main qui mene.
- IB2e