

Carole Braéckman



FuWei Feng Shui Ecoute
Accompagnement spirituel

Retour au calme, retour au centre

Des exercices simples, accessibles à tous, qui peuvent être pratiqués discrètement, en salle de cours, de réunion... Sauf le derviche...

Pratiquez tranquillement, laissez votre respiration s'apaiser, sans forcer... Vous devriez sentir une sacrée différence. Vos tensions vont lâcher très sensiblement. Votre mental se calmer... Vous n'êtes même pas obligé(e) de vous concentrer. Essayez en devisant, en écoutant de la musique, en marchant... Enfin, sauf pour le derviche ! Pratiquez jusqu'à ce que vous sentiez une différence : comme un grand lâché ou une nouvelle circulation...

Si vous ne sentez rien - il se passe quand même des « choses » ! - tenez les exercices quelques 5 minutes. Mieux vaut un peu moins de 5 minutes que pas du tout !!

Pratiquez souvent, pas seulement en cas de stress. C'est comme payer son assurance vie, dit Tulku Thondup... Le jour de grand stress, vous vous rendez compte que vous avez « nourri les bonnes graines » et que vous mobilisez rapidement cette capacité à revenir au centre...

Vous n'êtes pas obligé(e) d'exécuter toute la série... Je vous invite à tous les essayer et à choisir le/les plus efficace(s) pour vous.

Je vous invite également à initier vos élèves, vos collègues, vos proches... Et le monde gagnera en sérénité...

Le superviseur

-1- Posez la main droite sur le creux de l'épaule gauche, à l'attache entre l'épaule et la nuque.

Posez la main gauche sur le pli de la fesse gauche, l'ischion. Ce qui revient à s'asseoir sur la paume ou le dos de la main gauche.

-2- Gardez la main droite sur l'épaule et posez la main gauche sur le pli de l'aîne gauche.

-1- Posez la main gauche sur le creux de l'épaule droite, à l'attache entre l'épaule et la nuque.

Posez la main droite sur le pli de la fesse droite, l'ischion. Ce qui revient à s'asseoir sur la paume ou le dos de la main droite.

-2- Gardez la main gauche sur l'épaule et posez la main droite sur le pli de l'aîne droite.



Mudra Rudra du plexus solaire

Avec chaque main : réunir les extrémités du pouce, de l'index et de l'annulaire. Les autres doigts sont tendus en souplesse. Posez le dos des mains détendues sur les cuisses...

Le plexus solaire est cette zone sous le sternum qui se crispe en cas d'angoisse.

Détendre le plexus, c'est détendre tout le buste ! Inestimable dans les foules !

Détente de la nuque et du cou

Posez une main sur la nuque, juste sous l'occiput, votre main doit être à la hauteur des lobes des oreilles. Et asseyez-vous sur l'autre main, de façon à ce qu'elle couvre le coccyx.

Respiration au carré

- Expirez en comptant 4 temps, (ou 6 ou 8 temps, selon votre capacité).

- Retenez votre souffle en comptant 4 temps (ou 6 ou 8).

- Inspirez en comptant 4 temps (ou 6 ou 8).

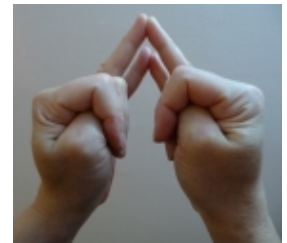
- Retenez votre souffle en comptant 4 (6 ou 8).

Respirez de cette façon un minimum de 9 fois.

Votre souffle parcourt trois étages : sur l'expiration, vous videz d'abord le bas ventre, puis la cage thoracique et enfin la partie claviculaire. Pour l'inspiration de même, d'abord le bas ventre, puis la cage thoracique et enfin la région des clavicules.

Mudra Shakti

Posez l'un contre l'autre les deux annulaires et les deux petits doigts. Les autres doigts sont repliés doucement sur le pouce rentré à l'intérieur de la main. Tenir le mudra au niveau du bas ventre.



Derviche tourneur

Le premier des cinq Tibétains.



**Debout,
bras écartés,
à hauteur des épaules bien détendus.**

Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre (*pas trop vite, les 1ères fois*)

Regardez droit devant vous.

Ouvrez la nuque.

Sentez bien le contact avec les deux pieds, en particulier, les gros orteils.

Stoppez quand la tête vous tourne.

A l'arrêt : Ouvrez encore plus la nuque, en poussant la tête vers le ciel.

Fixez un point droit devant, à hauteur des yeux.

Poussez le pubis vers l'avant et vers le sol.

Détendez tout l'intérieur du corps : viscères et organes (*posez les poumons et les entrailles...*)

Tournez, reprenez votre centrage, tournez...

(3 fois en tout)

Carole Braéckman
port. 06 23 25 84 40

www.lhibiscus.fr

carole.braeckman@lhibiscus.fr