

## La danse du souffle

### Position de départ

Les pieds sont écartés de la largeur des hanches et si possible parallèles.

**Expiration.** Les mains dos à dos en contact à la hauteur du bas ventre, bras en extension, c'est-à-dire tendus sans raideur, le menton en retrait, tête non abaissée. Les épaules sont vers l'avant.

Respirez lentement et appréciez cette respiration abdominale,

**Inspirer** sur un mouvement de bras continu, mais que l'on peut décrire comme étant fait en 4 temps.

1. Les coudes fléchissent et se rapprochent (toujours en contact avec la poitrine), paumes des mains vers l'avant, les doigts vers le ciel, (les mains devant le menton),
2. Les coudes s'écartent vers l'horizontale, majeurs en contact,
3. les avants bras s'ouvrent horizontalement,
4. Rotation des poignets, les paumes de main en direction du ciel,
5. les bras montent vers le ciel, étirement de tout le corps, les doigts en contact.

### Expiration :

Les coudes se rapprochent en descendant, paumes de mains vers le visage,

Les coudes s'ouvrent, majeurs en contact, les genoux fléchissent les bras se tendent vers l'avant, paumes vers le sol,

Rotation des mains, doigts vers le sol, vers l'abdomen et paumes vers le ciel, bras semi tendus,

**Suspension de souffle poumon vide** : bras semi tendus, les mains dos à dos, puis les bras descendent entre les genoux,

**Début d'inspiration** : petit élan et revenir dans la position 2 et poursuivre l'enchaînement