

Concentration et visualisation pour animer et placer le corps dans l'espace

A- Points de repères fixes du corps ;

pour un étirement optimal de la structure vertébrale

points par lesquels on est suspendu (1 : sommet du crâne, 2 : 1ère dorsale)

on est lesté (3 périnée, 3' pointe du menton) on est ancré (4 : 1 du rein)

mouvoir le point virtuel (5) dans l'axe du pied crée une oscillation avant-arrière de tout le corps...

B - Forces ou intentions à déployer dans l'espace

(permet de se positionner dans les 4 directions (I haut, II bas, III arrière, IV avant))



C - Activations/libérations du geste, du mouvement, par relâchement de points sur les segments concernés : exemple lever/abaisser le bras, en relâchant au moins 4 points, l'un après l'autre. 2e exemple : rotation du poignet ou de la tête par micro mouvement.

Kuji kiri ou mudras du Ninjutsu (nous testons le 7, le 5 et le 6, l'ordre présenté ici diffère de celui que montre la video youtube Nine cutting fingers...)

