

2/ La rotation du buste

Cet exercice est très reposant et génère beaucoup de bâillements. Il décontracte aussi les épaules.

Il favorise une bonne mobilité de la colonne vertébrale.

Description :

1. En position debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, on prend un instant pour relâcher le visage, les épaules; les bras...
2. On se centre sur sa respiration quelques secondes et quand on le souhaite sur une expiration on ferme les yeux pour s'intérioriser. (Si on ne veut pas fermer les yeux alors il suffit de fixer un point au sol).
3. On expire....On inspire ...
4. En **rétenion de souffle ou en respiration libre**, on effectue une rotation axiale du buste en gardant les bras souples et les épaules relaxées pendant le mouvement.

Les bras forment un arc de cercle et les mains viennent claquer contre les hanches. La tête suit légèrement le mouvement du haut du corps.

5. Sur une expire (par la bouche) on relâche en laissant revenir le corps à sa position initiale.

On répète cet exercice 2 fois en intégrant à chaque fois une phase de récupération des sensations.

