



exercice 1 - le



derviche ou



pivot

Se tenir debout, les bras tendus en croix le plus horizontalement possible, les paumes vers le sol (variante : paume droite vers le ciel). Les yeux ouverts, tourner sur soi-même dans le sens des aiguilles d'une montre, de gauche à droite. Marquer une petite impulsion au début de chaque tour. S'arrêter dès que l'on sent un vertige. Cet exercice renforce le champ magnétique personnel. Pour faciliter le tournoiement, pivoter sur le pied droit qui reste au sol et se « pousser » avec le pied gauche. À la fin des révolutions, les deux pieds écartés à la largeur des épaules, bien à plat sur le sol, les mains jointes comme pour « prier », on ferme les yeux (si possible) pour visualiser son champ magnétique en plein essor et attendre que le tournis cesse.

exercice 2 - les pieds au mur ou lever des jambes

Couché sur le dos, les bras le long du corps, les jambes tendues au sol (les jambes fléchies si c'est trop difficile), prendre une grande inspiration. En expirant, redresser la tête, en ramenant le menton vers la poitrine. Lever les jambes tendues aussi haut que possible à la verticale. Ces deux mouvements doivent être exécutés en même temps. Ne pas plier les genoux. Ensuite, redescendre la tête et les jambes ensemble lentement vers le sol en inspirant. Descendre doucement, sans plier les genoux (replier les jambes en fin de descente si c'est trop exigeant). Se détendre un instant avant de recommencer...

exercice 3 - l'arc ou chameau

Le corps droit, à genoux, les pieds pointés vers le sol avec les orteils recroquevillés, les mains accrochées sous les fesses, baisser la tête en ramenant le menton vers la poitrine. En inspirant, envoyer la tête, les épaules et le tronc vers l'arrière dans un mouvement lent et continu en tâchant de pointer le menton vers le plafond. Le point de pivot est à la hauteur du bassin, le dos s'arrondit en arc. Expirer en retournant à la position de départ. Maintenir l'équilibre en tenant les mains fixées sur le haut des cuisses. Revenir lentement en position de départ.

exercice 4 - le pont ou crabe

Assis au sol les jambes tendues devant soi, le haut du corps droit, le menton sur la poitrine, les mains à plat au sol à côté des fesses, doigts vers l'avant. Appuyer les mains sur le sol, glisser les fesses vers les talons et lever tout le corps pour former un pont inversé et rejeter la tête vers l'arrière, le plus loin possible, en inspirant. En même temps, plier les genoux et soulever le reste du corps à l'horizontale. L'exercice se fait en contractant tous les muscles du corps. Retourner à la position de départ en expirant.

exercice 5 - le chat ou chien museau en haut et en bas

Départ à genoux, mains à plat sur le sol, les mains et les pieds écartés de la largeur d'épaules, les doigts de pied recroquevillés. Lever les hanches le plus haut possible en ramenant le menton vers la poitrine : la taille est pliée, la position forme un A majuscule. Les mains et les doigts de pied n'ont théoriquement pas bougé. Pousser les talons vers le bas. Puis, toujours bras tendus à la même position, baisser le pubis vers le sol, lever la tête vers l'arrière et soulever le haut du corps en prenant appui sur les bras tendus. Les orteils sont recroquevillés.

