



# Solutions pour gens stressés

## PRATIQUE KARATE

Au préalable je vous conseille de visualiser la vidéo, cela vous donnera une vue concrète du mouvement et ensuite vous suivrez mon guidage.

Ceci fait, placez-vous debout, de façon à ce que vos pieds soient alignés avec vos épaules

Pour cette pratique nous allons commencer par le geste du Tratac que vous avez vu au module 1.

Suivez et faites ce que je dis au fur et à mesure.

L'essentiel dans ce mouvement, c'est votre intention, elle est primordiale : vous allez vous débarrasser de toutes les énergies qui vous encombrent et vous polluent.

### **Pour le geste du Tratac**

- **Je ferme le poing de ma main droite** ou de ma main gauche, j'inspire profondément et je porte mon bras au-dessus de mes yeux, le pouce levé je focalise mon regard sur le pouce, je ne le quitte pas des yeux, je suis en rétention et je ramène mon pouce jusqu'à ce qu'il vienne toucher la base du front entre les deux yeux
- au moment où mon pouce touche, j'expire lentement et je laisse redescendre mon bras, mes yeux physiques se ferment au profit de l'ouverture de mon regard intérieur..... Présence à moi même...

- J'observe depuis cet espace... comment je suis en train de vivre mon corps, j'observe mes sensations, éventuellement mes émotions et je vais chercher dans mon corps où se trouvent mes zones de tension,
- ça peut être des tensions psychiques mais elles se concrétisent par des tensions physiques, musculaires essentiellement.

Prenez conscience de toutes ces tensions présentes dans votre corps.

### **Maintenant pour le geste du Karaté**

- J'observe dans mon corps où sont situées ces tensions...
- Et je décide de me débarrasser de ces tensions, de ces énergies négatives qui m'encombrent et mettent un frein à mon expression et à ma créativité....
- Je vous invite maintenant à vous associer avec moi pour créer au centre du cercle que vous formez (si vous êtes en groupe, ou devant vous si vous êtes seul) un espace, comme un puits qui descend profondément jusqu'au feu de la terre... Imaginez cela, imaginez ce trou vers le centre de la terre.
- Dans quelques instants vous allez rassembler ces énergies et les propulser vers le feu de la terre par l'intermédiaire de cet espace que vous venez de créer au milieu du cercle ou devant vous...
- Le feu de la Terre va transmuter ces énergies et les remettre, propres et nettoyées au service de l'Univers.
- Focaliser maintenant votre attention sur le côté droit de votre corps et toutes les énergies dont vous voulez vous débarrasser, toutes les tensions dans la partie droite de votre corps vous les rassemblez et vous faites ce geste :
- Je ferme le poing de ma main droite, je sers le poing, j'inspire profondément et je porte le bras à l'horizontal, rétention, tension vers l'arrière, je rassemble les énergies dont je veux me débarrasser, et à 3 je projette ces énergies dans le feu de la terre.... 1,2,3 j'expulse avec le souffle et le son  
Et je lâche prise...      Intégration / récupération
- Présence à moi-même, j'observe les sensations dans la partie droite de mon corps que je viens de libérer des énergies négatives qui m'encombrent et je compare avec la partie gauche, j'observe les différences...

- Et puis je focalise mon attention sur la partie gauche et je vais rassembler de la même façon que je l'ai fait pour la droite, je rassemble les énergies négatives, les tensions qui sont stockées dans la partie gauche de mon corps et je fais ce geste
- Je ferme le poing de ma main gauche, je serre le poing, j'inspire profondément et je porte le bras à l'horizontal, rétention, tension vers l'arrière, je rassemble les énergies dont je veux me débarrasser, et à 3 et je projette ces énergies dans le feu de la terre.... 1,2,3 ... j'expulse avec le souffle et le son            Et je lâche prise    Intégration / récupération
- Présence à moi-même, je scanne mon corps pour découvrir s'il reste des tensions, des énergies négatives dont je n'aurai pas complètement fini de me débarrasser et
- Avec un 3<sup>ème</sup> mouvement je vais finir le travail, je ferme mes deux poings, je serre les poings, j'inspire profondément, je porte mes bras à la verticale cette fois, rétention, je rassemble, 1,2,3, j'expulse .... Vers le feu de la terre  
Intégration / récupération    Présence à moi-même, ...
- présence à vous-même, présence à vos sensations, à comment ça se passe physiquement, psychiquement, émotionnellement, mentalement...
- et puis laissez venir sur votre écran mental l'image qui pour vous correspond à votre mot calme...
- et je vous propose maintenant en gardant cette image de revenir à une dynamique d'un état de veille, vous inspirez profondément, vous expirez de même, vous remuez les doigts des pieds, les doigts des mains, vous observez comment l'énergie revient dans votre corps et vous rend disponible pour la suite de votre journée.
- Avant d'ouvrir les yeux, vous refermez mentalement le puits que vous aviez créé et dans lequel vous avez projeté les énergies négatives et les tensions dont vous vouliez vous débarrasser.
- Quand vous en sentirez le besoin vous ouvrirez les yeux et vous reprenez contact avec ce qui vous entoure et vous pouvez laisser venir un sourire sur votre visage, un sourire à la vie, mais prenez votre temps...