

# SOUTENIR LE CIEL ET LA TERRE

## DESCRIPTION DE L'EXERCICE

- Debout, pieds parallèles de la largeur des épaules, genoux ni fléchis ni tendus (débloqués), bras le long du corps, pointe de la langue contre le palais.
- Respirer calmement par le nez, regarder droit devant soi et détendre tous le corps.
- Ecarter les bras sur les côtés et les monter lentement au-dessus de la tête, les paumes se tournent vers le haut comme si elles soutenaient le ciel. En même temps, monter sur la pointe des pieds.
- Revenir à la position de départ en redescendant sur la plante des pieds, en écartant les mains et en ramenant les bras le long du corps.
- Inspirer pendant la montée et expirer pendant la descente.
- Exécuter ce mouvement plusieurs fois : 5 fois, 7 fois... jusqu'à 24 si cet exercice est pratiqué isolément.

## EFFETS THERAPEUTIQUES

Ce mouvement régularise les 3 étages de l'être humain : le Ciel ou système neuro-sensoriel, l'Homme ou système rythmique (cardio-respiratoire) et la Terre ou système métabolique (digestif et uro-génital). Le fait de penser à cette action énergétique subtile pendant l'exercice renforce son action thérapeutique.

En même temps, ce mouvement étire la cage thoracique, libère les poumons et combat la fatigue. Du fait de l'étirement dorsal, il combat les douleurs et contractures du dos.

## CONCENTRATIONS

Concentration externe : dans un premier temps, se concentrer sur le mouvement des bras dans l'espace, harmonieux et rond comme deux ailes d'oiseau.

Se concentrer ensuite sur le centre d'énergie au milieu de la paume des mains, surtout à l'expiration en descendant.

Concentration interne : une fois les concentrations externes bien maîtrisées, porter une partie de son intention sur l'énergie qui circule et harmonise les 3 étages (Ciel, Homme, Terre).

**Essayez de pratiquer en pleine nature !**

Sandra et Olivier Stettler