

Déverrouillage et échauffement

Pratique physique proposée le matin,
durant les stages de Catherine Zarcate

Cet échauffement m'a été transmis par une danseuse, également formatrice en pratiques énergétiques chinoises. Il réveille le corps en suivant les points d'acupuncture et peut être fait sans dommage par tout le monde.

Néanmoins, si vous ne pouvez pas faire un geste, faites le « en intention » c'est-à-dire visualisez votre corps en train de le faire, par l'imagination, et passez au suivant.

Pendant tout l'échauffement, ne pas hésiter à laisser sortir les manifestations de détente comme les bâillements, soupirs, etc.

Ce travail est assez énergique, mais il est fait sans forcer et avec attention et soin aux endroits sensibles du corps.

0. Posture de départ

Pieds bien à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules, bords externes des pieds bien parallèles. Genoux déverrouillés (légèrement pliés).

1. Préparation des mains

Frotter les mains l'une contre l'autre, les chauffer, réchauffer, réveiller, en allant jusqu'aux poignets, plusieurs fois.

2. Massage du visage : les 3 « ciseaux »

- Nez : placer les index sur les ailes du nez et masser les deux côtés ensemble, de bas en haut et inversement.

Puis remonter vers les arcades sourcilières et masser également la zone. Masser doucement les tempes.

- Lèvres : avec les mains à plat devant le visage, masser par mouvements de va-et-vient au-dessus et au-dessous des lèvres.

- Oreilles : ouvrir les doigts en ciseau, se placer à la racine des oreilles et masser par mouvements de va-et-vient devant et derrière en même temps.

3. Massage du cou et des épaules : le « crochet »

- Cou : Placer l'avant-bras levé devant soi, avec la main en crochet. Saisir le bras avec l'autre main, ce sera notre outil : le crochet (main) et son manche (avant bras). Puis placer le crochet sur la nuque, du côté opposé, ou plutôt sur une demi-nuque. Tirer et lâcher brusquement pour évacuer les tensions ; la main en crochet résiste, tandis que celle qui tient l'avant bras tire vigoureusement. Même chose avec l'autre bras et l'autre côté de la nuque. Veiller à garder la tête dans l'axe du corps : ne pas la pencher pour faire aller le « crochet » plus loin.

- Épaules : faire le même exercice de tirer-lâcher en saisissant le trapèze (muscle arrière des épaules), de chaque côté du cou, toujours avec la main opposée.

4. Le torse : « on ramène la tripaille au centre ! »

- Joindre les mains en fer de lance et masser le plexus solaire, puis faire le tour des seins doucement.

- Masser de chaque côté un point sous l'aisselle (sur le « pli du pull » c'est-à-dire pile au milieu du côté, et environs un plat de main sous l'aisselle), puis de chaque côté, un point au-dessus du sein (points de détente du cœur ; chercher un point souvent douloureux à la « bretelle du soutien gorge », le masser doucement avec le pouce).

- Fermer les poings, les poser sur les côtés du corps, puis « ramener la tripaille au centre », c'est-à-dire masser avec énergie, à trois niveaux : estomac, nombril, bas-ventre en déplaçant les poings depuis le côté vers l'axe central du corps.
- Poser les poings de nouveau sur les côtés et faire le même type de massage dans le dos vers la colonne vertébrale, à trois niveaux : milieu du dos, taille, reins.
Passer les mains en fer de lance sur le sacrum ; masser par mouvements de va-et-vient de haut en bas.

5. Les bras : « on monte par l'extérieur, on descend par l'intérieur »

Masser le bras dans toute sa longueur avec la main opposée, l'intérieur en partant de l'épaule jusqu'au bout des doigts, puis l'extérieur en remontant. Trois ou quatre fois. Puis changer et masser l'autre bras de la même façon.

Pendant ce massage, s'il y a une souplesse qui vient accompagner le mouvement dans le bassin ou les jambes, laisser ce mouvement s'installer en rythme.

6. Les jambes et le bassin : « on descend par l'extérieur, on remonte par l'intérieur »

Masser les jambes ensemble, en partant du haut des hanches par la face externe, jusqu'au bout des orteils, puis remonter par la face interne, en massant les aines au passage et repartir vers l'extérieur. Trois ou quatre fois. Ne pas hésiter à « scier » à l'aine, c'est-à-dire à masser vigoureusement, avec le côté de la main.

Pendant ce massage on peut porter attention à bien frotter les pieds et les chevilles, quand on est penché.

7. Le « bol »

Terminer en posant les mains en coupe sur le « hara », main droite sur main gauche pour les femmes, l'inverse pour les hommes. Pour être sûr de couvrir le hara, placer le pouce sur le nombril et laisser la main se poser naturellement. Rester un instant ainsi, le temps d'intégrer tout le travail.

Puis séparer les mains et les faire glisser à plat sur le ventre pour venir finir vers l'extérieur au niveau des hanches, sur « le pli du pantalon », puis bras le long du corps.

S'étirer librement, danser... conter !...

Un grand merci à Odile, stagiaire de Mars 08, qui a noté et mis en forme cet exercice, permettant ainsi à tout le monde d'en profiter !