

"La cristallisation"

5^e Tab.
5'



- Le matin, le réveil, la transformation.
- Je me réveille, je vois vivre ma
- △ Trans-formation → passage d'une forme à une autre.
- △ position de l'ours & occupé.
L'position foetale.

6^e Tab.
10'



- La naissance, le gd élan vers la position debout. (l'homme erectus, sapiens)
- △ éveil à la verticalité, "le bipède".
vivre sa présence ds cette nouvelle posture.
- △ marche sur place → "Se lever un talon, puis l'autre, ..."

(Pi)

+ (option)

la marche à l'envers.



- Je me place au centre de cet espace.
- Je marche droit devant, yeux fermés.
- Je lève un talon, j'avance un pied, ... l'autrement,
- Je vis ma présence ... 3 pas.
- Je reviens vers le centre en marchant à rebours, sans regarder derrière moi.
- Maintenant je me tourne vers la droite et je recommence ... 3 pas.
- Je continue, je me tourne vers la droite ...
- Encore une fois, je me tourne vers la droite ...
- Je reviens vers le centre, je me tourne une dernière fois vers la droite. Je suis revenu à mon point de départ.

+

je me tourne vers la gauche ...