

## LE RELÂCHEMENT

Je vous dis très souvent lors de vos différentes évolutions (kata ou autre) que vous êtes tendus, avec un aspect robotique dans le déplacement et je vous demande alors de vous relâcher, de détendre vos épaules et tous les muscles et nerfs qui ne sont pas utiles à l'exercice que vous pratiquez.

Je vous ai déjà parlé, du fait d'effectuer de fortes expirations tout en laissant votre corps tomber vers le bas ou pour les plus avancés, de ne vous concentrer que sur l'énergie de la terre.

Essayez également cette méthode qui est assez efficace car relativement à la portée de toutes et tous aisément :

1. Réalisez que tout blocage/émotion/sensation est en fait de l'énergie. On veut que cette énergie circule.
2. Observez la sensation de blocage.
3. Où est-elle exactement dans votre corps ?
4. Quelle est sa grosseur ? Tourne-t-elle dans un sens ou dans l'autre ?
5. Imaginez que cette énergie devienne légère et fluide.
6. Demandez-vous : « si je laissais aller cette énergie, où se dirigerait-elle? »
7. Remarquez où se déplace l'énergie dans votre corps. Elle peut par exemple partir du plexus solaire et se rendre dans votre front.
8. Chaque cas est différent, parfois l'énergie se déplace dans votre corps et parfois elle quitte votre corps.
9. Demandez-vous : « et maintenant ? » Laissez aller encore cette énergie et remarquez où elle s'en va.
10. Vous vous posez cette question (ou son équivalent) jusqu'à ce que l'énergie ne vous dérange plus ou qu'elle quitte votre corps.
11. Remarquez à partir de quel point l'énergie quitte votre corps.
12. Disons que c'est le bout de votre index droit, et bien, la prochaine fois que vous ressentez une sensation/blocage/émotion désagréable, amenez-la directement à ce point et faites-la sortir de votre corps.

Voilà, ce n'est qu'une solution parmi d'autres mais essayez, vous me direz ce qu'il en est.