

Instructions-Séquence pour l'exercice *lever du soleil et le coucher du soleil !*

Objectif

Pour le monde et tout les être humains

Avantages

Maintient et aligne le corps, le *mind* et l'esprit

Première partie : côte à côte

1. Tenez-vous en *Seiritsu-Tai*.
2. Regardez légèrement vers le bas et commencez à balancer lentement vos bras (gauche, droite, gauche, droite).
3. Soulevez / balancez graduellement les deux bras vers la gauche, en faisant un mouvement circulaire vers le haut en traçant le chemin avec vos index.
4. Une fois arrivé à Tenso, faites pivoter votre corps et abaissez lentement les deux bras vers la droite et vers l'avant.
5. Répétez cette séquence (# 3 ~ # 4) 2 fois de plus.
6. Inversez le mouvement. Répétez cette séquence 2 fois de plus.
7. Retour à *Seiritsu-Tai*.

Deuxième partie : Diagonal

1. Tenez-vous en *Seiritsu-Tai*.
2. Regardez légèrement vers le bas et commencez à balancer vos bras lentement (diagonale gauche avant à droite diagonale arrière, diagonale gauche avant à droite diagonale arrière) pendant que vous tracez le chemin avec vos index.
3. Soulevez / balancez graduellement les deux bras vers l'avant diagonal gauche et commencez à faire un mouvement circulaire vers le haut.
4. Après être arrivé à Tenso, faites pivoter votre corps et abaissez lentement les deux bras vers la diagonale droite en arrière et vers le bas sur le côté droit.
5. Répétez cette séquence (# 3 ~ # 4) 2 fois de plus.
6. Regardez légèrement vers le bas et commencez à balancer lentement vos bras (avant diagonale droite vers l'arrière diagonale gauche, avant diagonale droite vers l'arrière diagonale gauche).

7. Soulever / balancer progressivement les deux bras vers l'avant diagonal droit, commencer à faire un mouvement circulaire vers le haut.
8. Après être arrivé à Tenso, faites pivoter votre corps et abaissez lentement les deux bras vers la diagonale gauche en arrière et vers le bas sur le côté gauche.
9. Répétez cette séquence (# 7 ~ # 8) 2 fois de plus.
10. Retour à *Seiritsu-Tai*.

Troisième Partie : avant-arrière

1. Tout comme le début de *Hoten-Kokyu-Ho*, lever les deux bras au niveau de votre front et faites un grand Salut, en laissant les bras et la tête suivre la gravité.
2. En position de flexion vers l'avant, déplacez les deux bras vers la gauche et soulevez progressivement les deux bras vers la diagonale gauche vers l'arrière et commencez à faire un mouvement circulaire lorsque vous tracez le chemin avec vos index.
3. Après être arrivé à Tenso (en gardant les orteils pointés vers l'avant, mais en faisant pivoter votre poitrine vers la gauche), faites pivoter lentement votre corps vers l'avant et laissez tomber les deux bras vers l'avant, en suivant la gravité.
4. En position de flexion vers l'avant, faites pivoter votre corps et déplacez les deux bras vers la droite. Soulevez graduellement les deux bras vers la diagonale droite en arrière en faisant un mouvement circulaire vers le haut (comme au n ° 2 ci-dessus).
5. Après avoir atteint Tenso (en gardant les orteils pointés vers l'avant, mais en faisant pivoter votre poitrine vers la droite), faites pivoter lentement votre corps vers l'avant et abaissez les deux bras vers l'avant suivre la gravité jusqu'à un léger virage vers l'avant.
6. Répétez la séquence 2 fois de plus dans chaque direction. Pointez progressivement vos doigts, vos mains et vos bras vers l'arrière.
7. Retour à *Seiritsu-Tai*.

Quatrième partie : avant-arrière + Ouverture avant

1. Tout comme le début de *Hoten-Kokyu-Ho*, lever les deux bras au niveau du front. Faites un grand Salut en laissant doucement vos bras et votre tête suivre la gravité vers le bas.
2. Faites un mouvement de saut Shintaido très très lent, jusqu'à *Tenso*.
3. Déplacez les deux bras vers la gauche et abaissez progressivement les deux bras vers la diagonale gauche en arrière et commencez à faire un mouvement circulaire en traçant le chemin avec vos index.

4. Balancer lentement les deux bras vers l'avant et effectuer un autre mouvement de saut Shintaido très très lent, jusqu'à *Tenso*.
5. Déplacez les deux bras vers la droite et abaissez progressivement les deux bras vers la diagonale droite en arrière et commencez à faire un mouvement circulaire.
6. Répétez la séquence 2 fois de plus dans chaque direction. Pointez progressivement vos doigts, vos mains et vos bras vers l'arrière.
7. Pour fermer, levez les deux bras devant au niveau de la poitrine, en ouvrant lentement et doucement les deux paumes (face vers le bas) et commencez à les abaisser au niveau de votre bas-ventre, comme pour fournir une pression d'air au sol.
8. Retour à *Seiristu-Tai*.

Cinquième partie : ouverture de l'avant du corps

1. Utilisez le dos de vos mains pour masser le bas de votre dos, votre foie et vos reins.
2. Progressivement, massez vers le bas vers vos hanches et poussez légèrement vos genoux vers l'avant.
3. Poussez aussi votre ventre, mais gardez votre front face à l'avant.
4. Laissez vos bras pendre de chaque côté, en suivant la gravité, et laissez doucement votre poitrine et épaules s'ouvrir aussi loin que possible.
5. Laissez le dos de vos mains se déplacer à nouveau vers le bas de votre dos, sur votre foie et vos reins, et passez progressivement vos mains le long de chaque côté de votre cage thoracique jusqu'à vos pommettes (toujours en regardant vers l'avant, pas vers le haut).
6. Une fois que vos index ont dépassé vos tempes, laissez-les atteindre et pointer derrière votre tête (en regardant vers l'avant).
7. Lorsque vous pointez votre index et vos bras vers 12 heures (en arrivant à *Tencho-I*), étirez-vous et ouvrez la gorge.
8. Continuez à pointer les index et les bras vers 12 heures, tout en soulevant votre corps. Imaginez que vos mains grimpent sur une corde.
9. Atteignez un doux *Tenso tourné*, le visage vers l'avant. (Ne lever pas les yeux.) Imagine que tu es une cheminée.
10. Abaissez progressivement vos bras devant, en passant par un doux *Shoko*. Laissez vos doigts pointer vers le sol.
11. Répétez cette séquence 1 ou 2 fois.
12. Retour à *Seiristu-Tai*.

Cette séquence est utile en elle-même, mais est également particulièrement bonne comme préparation à la méditation debout. Si vous faites de la méditation debout, prenez votre temps et ne vous précipitez pas. Vous pouvez rester debout jusqu'à 15 minutes si vous le souhaitez.

Cette écriture a été développée avec l'aide de Tomi Nagai-Rothe et Lee Seaman.

Un concept et un design originaux par HF Ito - Printemps 2020.