

Le Zenshiatsu et la danse des 5 éléments...

L'Énergie Ancestrale et l'Intestin, notre deuxième cerveau.

dans la nature.

Association Ayame



Stage du 18 au 24 Juillet 2020

Le Zenshiatsu et la danse des 5 éléments

Eau :
Le sombre hiver s'enfuit à petits pas.
Enchaînement magique d'étirements.
Vent dans les voiles.
Brigitte



Eau :
A deux c'est une union impossible,
presque un combat...
La peur surgit, enfle et me plaque
contre le mur. Quelle peur ?
Qu'est-ce qui ne lâche pas ?
Comment s'extraire d'un gouffre,
remonter d'une eau trouble ?
Françoise



Le Zenshiatsu et la danse des 5 éléments

*Terre :
A quatre pattes, on est
chat, chat qui séduit,
chat qui saute puis on
se dresse. L'ours est là,
plantureux,
Françoise*



*Terre :
Terre fertile, accueillante, tambour...
piétiner, fouler, se rouler dans la
terre chaude, la boue, l'argile...
enveloppante et attirante...
Danielle*



Le Zenshiatsu et la danse des 5 éléments

Eau :

*Cela surgit des profondeurs...
puissance, vitalité... le corps réclame
du mouvement, ça passe par le ventre
et mes pieds m'entraînent, rentrent
dans le sol, puisent l'énergie de la
Terre et c'est comme une lance qui me
traverse, je regarde le ciel...*

Danielle

Eau et Métal :

*Alors l'énergie nourricière
est au rendez-vous.
Par la qualité de notre souffle
Lumière métal, douceur de vivre !
Cécile*



**Le Zenshiatsu
et la danse des 5 éléments**

Feu :
*L'intestin grêle, au chaud
dans le Hara fait son travail...
Il n'y a ni retenue, ni
résistance... l'ambiance est
au rendez-vous, accueillante
et bienveillante.*
Danielle



Feu :
*Le feu contenu, doux serait-il le
« maître de notre désir d'être » ?*
Françoise

