



**Juillet-Août 2014**

**Mettez de la vacance dans votre quotidien !**

Essayez donc, ne partez pas en vacances  
(Bien sur que oui si c'est prévu !),  
Mais dans tous les cas mettez de la vacance dans votre vie.  
C'est simple, régulièrement, le plus souvent possible, demandez-vous :  
« *Comment est-ce que je respire là, maintenant ?* »

**Une inspiration bien appuyée dans le fond du bassin, c'est comme la vague qui porte le surfer, celui que j'observais justement sur la plage ce matin. Si tout est en place, ses pieds, la planche sur la vague, la souplesse de ses mouvements dans un parfait corps à corps avec la mer, tout se fait tout seul, sans effort.**

**Lorsque le ventre est libre et que le diaphragme peut descendre, il comprime la masse des viscères et prend appui sur le plancher pelvien, sur le sternum et sur le sacrum ; l'inspiration se fait alors sans effort et nous porte en avant, comme la vague porte le surfer : l'art de mettre de la vacance dans le quotidien !**



**Alors comment cela respire en vous maintenant ?  
Prendre le temps ne serait ce que quelques seconde,  
pour s'arrêter, observer la respiration :  
Prendre la posture de l'adolescent, observer à nouveau  
le souffle et ... se laisser inspirer, sans forcer !**

**Bonne vacance dans une belle inspiration estivale !**

**Brigitte et Grégory**



## **LIENS**

[Contact](#)

[S'inscrire à l'Infolettre](#)

[Calendrier](#)

[Union PneumaCorps](#)

[Devenir Membre](#)

[Praticiens accompagnateurs](#)