

00:24:13.724,00:24:16.724

Eva Harrang: bufler

00:26:40.655,00:26:43.655

Célia Jurdant: <https://www.youtube.com/watch?v=pQBNu1TMTfk&t=30s>

00:26:49.729,00:26:52.729

Eva Harrang: Sara Buffler

00:28:19.609,00:28:22.609

LYDIE MAUD: oui !

00:28:39.335,00:28:42.335

Marion Bouyssonnade: pas encore

00:28:48.540,00:28:51.540

Antonia Berceau Sonore: Vous avez reconnu le modèle de harpe? Ca ressemble à une christina mais le son est différent...

00:30:59.347,00:31:02.347

Sandrine Cloarec: Somato-psychique

00:40:53.542,00:40:56.542

Marion Bouyssonnade: Facile, la position de l'opposition est ma préférée... hahaha

00:40:57.154,00:41:00.154

LYDIE MAUD: plus facile de les faire

00:41:02.166,00:41:05.166

Sandrine Cloarec: Je m'imaginai le faire sans le faire

00:41:06.956,00:41:09.956

Eihwaz - Harpe Celtique: plus simple de les faire

00:41:14.967,00:41:17.967

LYDIE MAUD: et en effet la respiration n'était pas fluide quand imaginé

00:41:33.877,00:41:36.877

Eihwaz - Harpe Celtique: oui la respiration semblait bloquée la 2ème fois

00:41:34.205,00:41:37.205

Antonia Berceau Sonore: plus simple de les faire. Quand on ne le fait pas, je sens un stimulus dans les muscles concernés

00:41:58.817,00:42:01.817

Kristel Wieckowski: plus facile de les faire et quand je ne le les faisais pas attention sur les yeux et visualisation de la partie du corps concernée

00:42:02.441,00:42:05.441

Renaud kulemann: je visualisais

00:47:21.770,00:47:24.770

Sandrine Cloarec: C'était beaucoup plus fluide pour moi et je n'ai fait que ce que j'ai voulu, sans autre impulsion.

00:47:29.521,00:47:32.521

LYDIE MAUD: moi j'ai été perturbée sur par le fait de choisir de faire ou non !

00:47:30.041,00:47:33.041

Eihwaz - Harpe Celtique: cela dépendait des choses demandées, suivant l'envie

00:47:45.627,00:47:48.627

Marion Bouyssonnade: Le choix, c'est le top

00:47:49.508,00:47:52.508

Benedicte TORRES: avoir le choix était libérant

00:48:05.765,00:48:08.765

Antonia Berceau Sonore: plus fluide aussi. J'initiais un début de respiration et mini mouvement

00:59:48.878,00:59:51.878

Antonia Berceau Sonore: loi je suis restée dans ma bulle et ma respi

00:59:55.696,00:59:58.696

Marion Bouyssonnade: Oui, c'est comme si il y avait un petit instant de méditation et je t'écoute et je ne fais que ce qui me semble me faire du bien

01:00:04.579,01:00:07.579

Eihwaz - Harpe Celtique: j'étais plus concentrée sur mes sensations des pieds avec le sol, et je faisais moins attention aux demandes

01:00:05.233,01:00:08.233

Kristel Wieckowski: sensation de présence plus globale

01:00:05.757,01:00:08.757

LYDIE MAUD: de focaliser notre attention fait que l'on peut entrer en relaxation

01:00:09.222,01:00:12.222

Benedicte TORRES: je me serais presque endormie

01:00:26.641,01:00:29.641

Renaud kulemann: les appuis permettent ce lacher prise

01:13:25.457,01:13:28.457

Marion Bouyssonnade: c'est pas juste une histoire d'impulsion directionnelle ?

01:20:27.299,01:20:30.299

Marion Bouyssonnade: la colonne vertébrale ?

01:24:59.564,01:25:02.564

Antonia Berceau Sonore: ce sont les cuisses qui bossent non?

01:25:13.690,01:25:16.690

Marion Bouyssonnade: Mais du coup, on n'est pas censé contracter le périnée ?

01:35:43.126,01:35:46.126

Marion Bouyssonnade: c'était dans un contexte

01:35:46.237,01:35:49.237

Marion Bouyssonnade: mais on a répondu

01:40:39.461,01:40:42.461

Diane Portelance: est ce que tu pourrais créer un groupe uniquement pour les harpistes

01:46:02.203,01:46:05.203

Renaud kulemann: peut tu nous donner ton mail sur le tchat pour les infos des srages? merci!

01:49:18.584,01:49:21.584

Sandrine Cloarec: Moi c'est pareil, actuellement, je n'ai pas le temps.

01:52:03.946,01:52:06.946

Célia Jurdant: Info@alexandertraining.eu

01:52:18.396,01:52:21.396

Célia Jurdant: www.alexandertraining.eu

01:55:26.544,01:55:29.544

LYDIE MAUD: Je suis obligée de partir, merci Célia pour cette découverte ! A demain les copains harpistes !

01:56:07.909,01:56:10.909

Eihwaz - Harpe Celtique: Merci pour cette découverte ! Belle fin de journée à tous :)

01:56:19.801,01:56:22.801

Marion Bouyssonade: Oui, merci beaucoup Célia

01:56:37.483,01:56:40.483

Marion Bouyssonade: Je file les amis harpistes

01:57:14.689,01:57:17.689

Benedicte TORRES: merci beaucoup, Célia

01:57:22.288,01:57:25.288

Kristel Wieckowski: Merci beaucoup !

01:57:28.019,01:57:31.019

Sandrine Cloarec: Merci !!