

## **Notre périnée danse, aime, gronde, vibre et rit, ...**

Notre ondulation vitale vient de notre base, de notre périnée qui s'appuie sur nos pieds souples et puissants.

Quand nous laissons les commandes de la danse à notre plancher pelvien, il invite la mobilité et la vitalité, ses mouvements onduleux amples et profonds au creux de notre calice, alternent entre douceur et puissance.

***Votre périnée vous danse, vous êtes belle.***

Vos pieds se plantent comme des racines, vous faites union intime avec la terre, votre démarche est assurée, votre danse est sauvage, sensuelle, la terre vous aime et vous respecte.

***Vous aimez et respecter la terre et vous êtes belle.***

Votre périnée éveille votre jouissance, il se rend disponible au plaisir, s'ouvre, appelle, rejoint, pulse, respire, soupire, aspire, palpate au rythme de votre souffle.

***Votre périnée vibre comme un tambour et vous êtes belle.***

Votre périnée soutient une parole forte, juste, déterminée. Il clarifie vos limites et pose la justesse. Vos pieds sont enracinés dans la terre, votre ventre accueille cette puissance yin qui monte, il canalise son intensité et la légitimise.

***Votre périnée gronde, clarifie et limite, et vous êtes belle.***

Vous riez à gorge déployée d'un rire sonore féminin qui vous vient du fond de votre bassin et vibre dans tout votre corps. Pas de gêne ni de retenue, vous offrez cette spontanéité à la vie.

***Votre périnée se secoue joyeusement par saccades jusqu'à votre gorge et vous êtes belle.***

Vous êtes belle parce que vous êtes vous-même, soutenue par votre base, alignée avec votre cœur, fluide dans le vivant de l'instant.

Vous êtes belle parce que vous êtes vous-même, pas mieux, pas moins bien, pas plus comme ci ou moins comme ça, et tellement vous. Quels que soient vos traits, vos formes, votre âge, vous êtes belle parce que vous vous laissez traverser par la vie. Vous êtes belle

parce que vous vous aimez suffisamment pour être en relation intime et authentique avec vous-même et les autres.

***Vous êtes belle parce que vous occupez votre place dans le monde, ni plus, ni moins. C'est précieux. Vous êtes précieuse***

*Textes écrits, assemblés par : Marie-Claude Rodrigue*

*Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres*

*Extraits, citations, et références du livre « Un périnée heureux, c'est possible »*

*De Efféa Aguiléra*