

# S'alianti en galo

(s'assouplir)



Permier j'alons **detirer** nos **brâs**. Pour fére ela, detiréz vostr **brâ gaoche** devant, les **daïs** a bâs. O la **pogne** drete, v'aléz prindr vos **daïs** e haler doujettement dessus. Faot ben aler doujettement e pouint **saqer**.

Sent'ous tu ben vos **muxes** den vostr **bâs de brâ** ?

Vous pouéz **delâcher** doujettement e fére de même o vostr **pogne** drete.

Mezë, c'éte de fére de domë o les **bras** a haot. V'aléz **enterbaocher** vos **daïs** e les **detirer** devers le haot.

Mezë c'êt de fére les **brâs** de laine (les brâs mous le long du côr)



E pës, mezë c'êt de prindr son **coûde** dret o la **pogne** gaoche e de mettr le **brâ** dret a **d'cendr** long vostr **sée du dôs**.

Doujettement c'êt de **pezer** o vostr **pogne** gaoche su vostr **coûde** dret pour qi decenraet a detireraet vos **muxes de brâ**.

Durant de même, vous **pernez vostr respire** fffffff, pës **buféz** vostr vent fffffff. Dede la, vous pouéz **chanjer de brâ**

Mezë c'êt de **se deraidi** le **dôs**. V'aléz gheter a **biter** vos **chevilles de pië** en vous **depibotant** de même, parai come si v'étéz de laine.

Les **qhettes** devent yètr tendues ben tendues.

E come de just e de ben entendu, vous **buféz** vostr vent durant qe v'êtes a **d'cendr**.

Rester un petit a bâs, e **brandouiller** su dret e su gaoche.

**Ermonter** a la douce.



Mezë, v'aléz pouair **jeter** du **petou**. Les **pognes** su les **hanches** e haï don, c'êt de **mouver** son **binot** e son **petou**, d'aler e de vni, su drete e su gaoche, terjou doujettement.

E pour fini, vous pouéz fére de même o vostr **tête**. D'aler e veni, e su drete e su gaoche. Pour **alianti** vostr **qheû**.

Vous pouéz la fére roler de vos **epaones** a vostr **choucace** e vostr **fâle**, den ene meniere de cercl.

## **Motier**

*Doujètement/ a la douce : doucement*

### **Verbes**

*Mouver : bouger. S'emouvoir : s'échauffer*

*Detirer : étirer*

*Delâcher : relâcher*

*Enterbaocher : « emmêler » ses doigts*

*Saquer : tirer brusquement*

*Aler e vni : avant en arrière*

*Bufer : souffler*

*Pezer : appuyer*

*Jeter du qhu : ruer*

*Brandouiller : balancer*

*Depiboter : laisser tomber*

*Biter : toucher*

*Chaer : tomber*

*Deraidi/ alianti : assouplir*

### **Parties du corps**

*Pogne : mais, un da/des daïs*

*Bâs de brâ : avan-bras*

*Sée du dôs : colonne vertébrale*

*Petou : fesse (enfant)*

*Binot : ventre (enfant)*

*Epaones : épaules*

*Fâle : poitrine*

*Qheû : cou*

*Chouace : nuque*