

Réveil musculaire : proposition 1

Cette fiche s'adresse à tous les niveaux

A pratiquer avec ou sans musique douce, comme un rituel chaque matin

	Ce qu'il y a à faire	Organisation matérielle ou spatiale	Consignes
Étirement du corps	<ul style="list-style-type: none"> - debout pieds légèrement écartés (espace d'un pied entre les deux) - talons restant au sol, regard devant soi, étirer un bras vers le haut en inspirant doigts dirigés vers le haut, maintenir l'étirement en comptant jusqu'à 3, puis relâcher en soufflant - la même chose avec l'autre bras - la même chose avec les deux bras mais en plaçant les paumes vers le haut comme pour repousser le plafond - répéter l'ensemble au moins 3 fois 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre qui peut être ouverte 	<ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès
Eveil des sens	<ul style="list-style-type: none"> - frotter ses mains (bien savonnées au préalable), l'une contre l'autre jusqu'à obtenir une sensation de chaleur - ensuite placer les mains sur les joues, faire des cercles vers les oreilles et progressivement monter les mains de chaque côté du nez jusqu'à la racine des cheveux - si l'envie de bâiller se fait sentir, ne pas la retenir - maintenir l'exercice 1 à 2 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre face à la lumière - assis ou debout position libre - sans lunettes 	<ul style="list-style-type: none"> - lentement - progressivement - sans excès
« Prêt pour la journée »	<ul style="list-style-type: none"> - frotter chaque partie du corps en commençant par les bras, face externe puis interne jusqu'aux épaules, le torse (poitrine), le ventre, le bas du dos et enfin les cuisses devant et derrière - tapoter avec la paume de la main les bras et les cuisses 	<ul style="list-style-type: none"> - devant une fenêtre qui peut être ouverte 	<ul style="list-style-type: none"> - sans excès

Bonne journée à vous !