

## Réveil musculaire : proposition 2

*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
<b>Étirement du corps</b> <b>« Pousser les murs »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- debout pieds légèrement écartés (espace d'un pied entre les deux)</li> <li>- talons restant au sol, regard devant soi</li> <li>- genoux légèrement pliés</li> <li>- venir placer un bras latéralement à l'horizontale main à 90°, puis l'autre</li> <li>- exercer une poussée comme si vous vouliez repousser l'espace, maintenir cet étirement pendant au moins 10 secondes (compter dans sa tête), puis relâcher</li> <li>- recommencer au moins 3 fois</li> <li>- la même chose bras tendus devant soi main toujours à 90°</li> <li>- la même chose bras vers le plafond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- devant une fenêtre qui peut être ouverte</li> <li>- pieds nus ou en chaussettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lentement</li> <li>- progressivement</li> <li>- sans excès</li> <li>- <b>sans sortir le ventre vers l'avant</b></li> <li>- <b>sans bloquer sa respiration</b></li> </ul>
<b>Eveil des sens avant de se mettre au travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- frotter ses mains (<b>bien savonnées au préalable</b>), l'une contre l'autre jusqu'à obtenir une sensation de chaleur</li> <li>- ensuite placer les mains derrière la tête, pouces au niveau de la base de l'implantation des cheveux, masser avec les pouces en faisant des petits cercles, les doigts de la main recouvrent les oreilles, compter une vingtaine de cercles</li> <li>- finir en tapotant avec les doigts l'ensemble de la tête</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- devant une fenêtre face à la lumière</li> <li>- assis ou debout position libre</li> <li>- sans lunettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lentement</li> <li>- progressivement</li> <li>- sans excès</li> <li>- sans bloquer sa respiration</li> </ul>
<b>« Prêt pour la journée »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- monter sur la pointe des pieds et redescendre sur les talons, enchaîner plusieurs fois, les bras sont relâchés sur le long du corps, nombre de répétitions selon votre niveau (minimum 10 répétitions)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- devant une fenêtre qui peut être ouverte</li> <li>- debout jambes légèrement écartées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sans excès</li> </ul>

Bonne journée à vous !