

Cahier de Vacances

Que faire avec.....

**un petit bâton*

faire rouler le bâton avant et arrière avec le pied

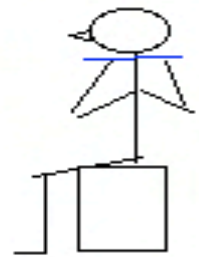
massage des pieds assis ou debout

usage : détente du pied et des muscles de la jambe après la marche, la station debout etc...



massage de la nuque, délicatement sans appuyer

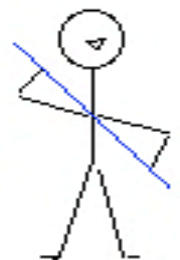
usage : détente de la nuque , après un voyage en voiture, la marche sac à dos, le jardinage etc...



** un grand bâton*

massage de tout le dos, en faisant varier la position des bras pour atteindre, l'ensemble du dos

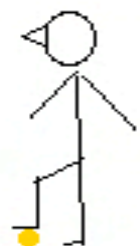
usage: détente du dos, voiture, efforts physiques, jardinage etc...



**des balles de tennis ou de caoutchouc*

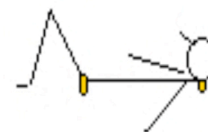
massage du pied

usage : détente des muscles du pied et de la jambe , action circulatoire après la marche ,la station debout, un voyage en voiture etc...



Placer une balle sous le crâne, une autre, sous le sacrum, laisser les balles agir tranquillement en respirant quelques minutes.

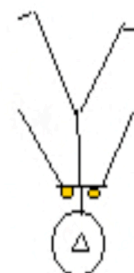
Usage : détente des régions cervicale, dorsale et lombaire.



** des petits ballons*

Allongé sur le dos, 2 petits ballons sous les fesses, ou un seul ballon sous le sacrum, se laisser poser sur les ou le ballon, en laissant la respiration libre pendant quelques minutes.

Usage : détente du dos et des fessiers



Mettre une balle sous chaque muscle « trapèze » de part et d'autre du cou, laisser rouler la tête vers la droite et vers la gauche quelques minutes très lentement en respirant librement.

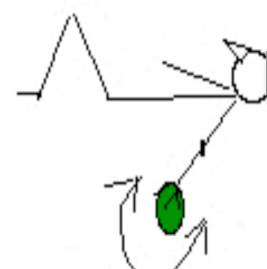


Usage : détente de la nuque et des épaules

Allongé, un bras écarté à 90° par rapport à l'axe du corps, le coude tendu, poser la paume de la main sur le ballon, et décrire des cercles lentement en laissant la respiration libre.

Faire de même avec l'autre bras.

Usage : détente de la main du bras et des épaules

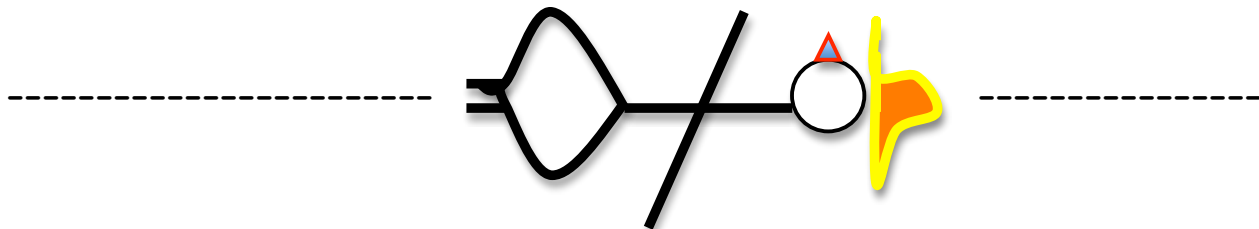


*Pour ceux qui veulent aller un peu plus loin

Allongé sur le dos, jambes fléchies pieds à plat, laissez vos jambes s'ouvrir vers l'extérieur, les plantes de pieds collées ensemble. Les bras sont écartés à 90° paumes de mains tournées vers le plafond. Laissez les jambes s'ouvrir, laissez les muscles à l'intérieur des cuisses s'étirer, laissez votre respiration libre. Votre tête est libre de bouger, les mâchoires sont relâchées.

Faites rouler le bassin vers la tête en prenant appui dans le sol sur les bords externes des pieds en choisissant d'être sur une phase d'expiration, le bas du dos va venir se poser sur le sol. Laissez repartir le bassin qui roule vers les pieds. La séquence suivante venez sur la phase d'enroulement du bassin étirer vos bras donc pendant le temps d'une expiration. Faites ce mouvement quelques fois puis refermer vos genoux remettez vos plantes de pieds au sol, ramener les bras près du corps et faire quelques mouvements de roulement du bassin vers la tête et vers les pieds en faisant un tout petit mouvement et reposez vous. Allongez vos jambes et observer s'il y a quelques changements dans votre position sur le sol.

Usage : étirement et assouplissement de la colonne vertébrale et des hanches



Les vacances sont des moments pour expérimenter, rencontrer observer, prendre de la distance par rapport au quotidien. Ne rien faire est aussi une expérience. Dans ce sens, je vous souhaite un riche été.

Anne Marie.



bonnes
vacances