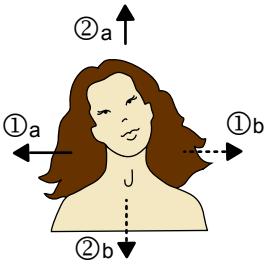
Echauffement : la tête & le cou

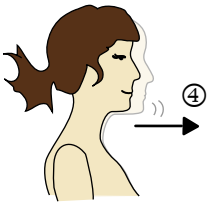
On commence debout, jambes légèrement écartées de la largeur du bassin, mains sur les hanches.

1. En gardant le visage de face, lâchez la nuque alternativement et sans à-coup sur le côté droit puis le côté gauche. Prenez garde à ne pas crisper les épaules et pensez dès à présent à bien respirer. Répétez ce mouvement six fois de chaque côté, lentement.

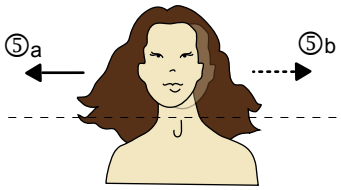
2. Faites ensuite la même chose vers l'avant puis l'arrière, en prenant garde de ne pas relâcher totalement les cervicales pour ne pas vous faire mal. Six fois lentement également.

3. Enfin terminez très lentement par trois cercles complets de la nuque vers la droite, puis vers la gauche.

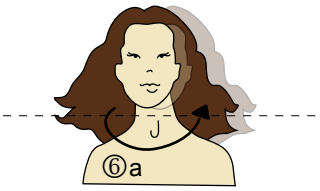




4. En démarant la tête bien droite, étirez le menton dans toutes les directions en dessinant un demi-cercle vers l'avant, un peu à la manière d'un oiseau qui picore ! Poussez votre menton dans toutes les directions pendant environ 30 secondes.



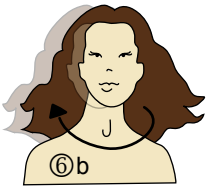
5. Pour réaliser le " côté - côté ", à l'indienne, avec votre tête, vous pouvez imaginer essayer de coller votre oreille à un mur, sans tourner votre visage. Le visage est de face et ne pivote ni en latéral, ni en diagonale. C'est une sorte de " glissement " de votre tête sur votre cou, vers la droite puis vers la gauche alternativement.



6. A la différence de la rotation " relâchée " en **3.**, la rotation de la tête " tenue " s'effectue avec un visage maintenu toujours parfaitement de face.

C'est davantage un travail du cou que de la tête dans la mesure où celle-ci pivote autour d'un axe vertical imaginaire, prolongement de la colonne vertébrale.

Cherchez à dessiner un cercle dans un plan horizontal, tout en gardant votre visage de face. Pour débuter, chercher à aller à droite, en arrière, à gauche puis en avant. Liez progressivement vos mouvements et répétez alternativement vers la gauche puis la droite plusieurs fois, lentement.



Tous droits réservés - Reproduction totale ou partielle interdite sur quelque support que ce soit sans l'accord de l'auteur. Pour plus d'information : contact@etoiledessables.com.