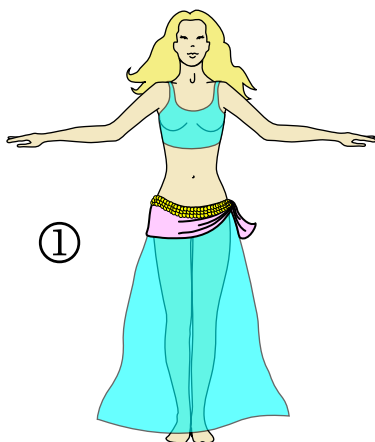
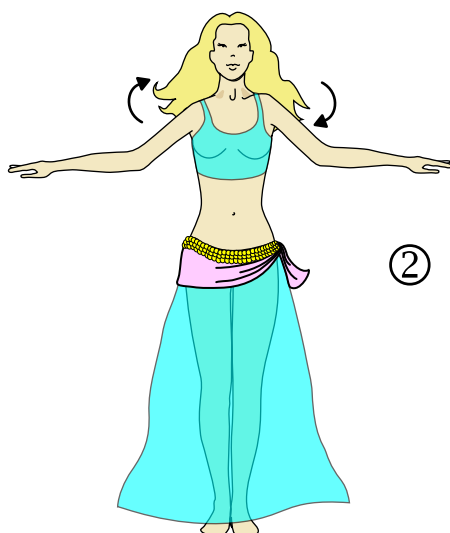


Avant-arrière des épaules



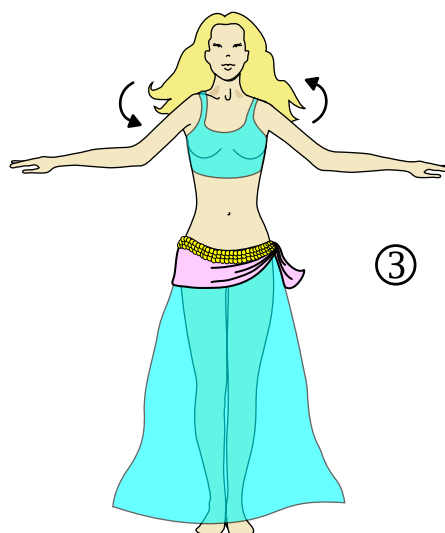
Pour travailler les épaules et apprendre à tenir ses bras, rien de tel que ce mouvement. Le point de départ est debout, décontractée, jambes tendues, pieds à plat. Les bras sont ouverts, coudes légèrement fléchis, paumes des mains vers le sol (et doigts serrés !).

Avant toute chose, il importe de bien relâcher les épaules comme le reste du corps. Seuls les bras sont soutenus et devront rester immobiles durant tout l'exercice. Rien ne devra bouger, hormis les épaules !



Avancez l'épaule droite, sans la monter, vers l'avant. Naturellement la gauche va reculer. Inverser le mouvement en essayant de ne pas vous contracter. Au début le mouvement est hésitant et saccadé, mais progressivement, l'alternance d'une épaule puis de l'autre va devenir plus régulière, plus nette et plus fluide.

La douleur risque d'apparaître très rapidement si vous n'avez d'entraînement ; ce qui est tout à fait normal. Dans ce cas relâchez les bras quelques minutes puis reprenez.



Attention à ne pas tourner les mains ou à balancer les bras ! Le travail d'isolation se fait au niveau des épaules. Le reste du corps ne bouge pas pour bien mettre en valeur ce mouvement.

Lent ou rapide, l'avant-arrière des épaules est tout à fait approprié sur des percussions, comme les tremblements et vibrations.