

Concentration – Dénouer les tensions: Passer l'éponge

Cet exercice de relaxation agit sur de nombreux muscles. Les enfants exercent des pressions sur les trapèzes et la nuque.



Position debout: Frottez vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce que vous sentiez la chaleur. Posez ensuite une main sur l'épaule opposée. Sentez-vous le trapèze, siège de fréquentes tensions?

Imaginez que votre trapèze est une éponge. Vous la serrez pour en extraire l'eau. Quand vous la relâchez, elle regonfle et se remplit de nouveau avec de l'eau agréablement chaude. Répétez plusieurs fois et éprouvez le relâchement qui gagne votre muscle. Appliquez le même traitement à votre nuque.

Quelle différence ressentez-vous lorsque vous laissez maintenant pendre vos deux bras? L'un des deux vous semble-t-il plus décontracté? Lequel vous paraît le plus léger?

Remarque: Les effets bénéfiques d'exercices de relaxation ne se limitent pas à la musculature locale concernée, mais ils s'étendent à toute la moitié du corps correspondante. Lors d'un test de sauts sur une jambe, vous remarquerez que les bonds effectués sur la jambe côté détendu paraîtront beaucoup plus aisés et fluides. Un potentiel à prendre en compte!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO