

Concentration – Imagination: Desserrer le corset musculaire

Cet exercice doit permettre aux enfants de relâcher le corset autour de l'appareil locomoteur.



Couché sur le dos, observez votre respiration.

Imaginez que vos os et muscles se reposent. Ils se prélassent dans un duvet moelleux, insoucians comme un enfant durant son sommeil. Les muscles, semblables à une étoffe de soie, enveloppent les os. Un léger souffle fait onduler le tissu autour des os.

Sentez-vous comme les muscles se détachent des os au gré du vent?

Remarque: Pour beaucoup de personnes, les muscles agissent comme un corset autour de l'appareil locomoteur.

Les articulations en souffrent. Cet exercice vise à libérer l'emprise des muscles sur les os.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO