

Nettoyer des articulations en musique



Durée : environ 1 minute.

Objectif : « dérouiller » les articulations, pour libérer les tensions qui s'y installent et permettre une meilleure circulation de l'énergie dans le corps ; étirer les muscles noués, pour les même raisons.

Déroulement : il s'agit d'une partie de l'échauffement de danse que propose une professeur de danse orientale dont j'apprécie les cours (merci Céline !) ! Dans l'ordre : de très petits cercles avec la tête dans un sens, puis dans l'autre ; des cercles des épaules, dans un sens, dans l'autre. Faire de grands cercles, ou des petits, toujours lentement. Puis des cercles avec le bassin, dans un sens, dans l'autre, ou seulement un mouvement de balancier droite-gauche. Après être revenu dans l'axe, je propose un équilibre sur un pied (possible à partir de la GS), et d'effectuer des cercles avec la cheville et la main du même côté (pour les enfants qui sont en âge de tenir en équilibre) ; puis passer sur l'autre pied et faire l'exercice symétriquement.

La consigne : (après avoir bien posé les pieds au sol, et pris le temps de « mettre les racines ») « Pour commencer, nous allons faire de très petits cercles avec la tête. Imaginons que nous avons un crayon, tout au sommet du crâne, pointé vers le ciel : nous faisons comme si nous voulions tracer des petits cercles au plafond. De très petits cercles (on peut compter, jusqu'à 5), dans un sens, puis dans l'autre. Le reste du corps ne bouge pas. Maintenant, nous allons faire des cercles avec les épaules. Prenons le temps de bien sentir le mouvement : les épaules vers le haut, comme si nous avions froid ; les épaules en avant, comme si nous avions peur ; les épaules vers le bas, comme si nous portions 2 paniers lourds ; les épaules en arrière, parce que nous sommes courageux ! Faire un cercle, avec les épaules, cela veut dire les faire passer en haut, devant, derrière, en bas... sans s'arrêter. (On peut compter, entre 3 et 5 cercles). On change de sens. Maintenant, les hanches : imaginons que nous poussons un tiroir de commode avec une hanche ; puis de l'autre côté. Restons dans l'axe, sans nous pencher ni en avant, ni en arrière. 3 fois de chaque côté (on peut aussi proposer de faire des cercles). Pour finir, plaçons toutes nos racines sous un seul pied ; l'autre pied peut se soulever, et nous faisons des petits cercles avec la cheville et le poignet, en même temps. (jusqu'à 5). Puis on change de jambe... »

La musique : Musique traditionnelle japonaise.

Enregistrement audio : Musique traditionnelle japonaise (fichier joint).