



L'éveil des muscles

Atelier Santé autonome

Pour plus de détails :
« Le Corps accordé » (Andréine Bel) pages 344 à 350

1. L'éveil des muscles est un exercice qui permet :
 - un **échauffement musculaire**
 - la dynamisation de chaînes musculaires guidée, pour chacun, par **l'écoute de leurs besoins**
 - la découverte des mouvements individuels **les plus bénéfiques** sur le moment
2. Cet exercice rappelle les mouvements que l'on peut faire **spontanément** au moment du réveil. (Observer aussi les jeunes enfants et les animaux domestiques...)
3. On démarre à partir d'une **position de repos** qui offre une grande latitude de mouvement : allongé, assis ou debout contre un mur.
4. On observe quel est le muscle qui a **le plus besoin** de vibrer, se contracter, s'étirer, se tordre...
5. On répond à ce besoin en laissant le muscle travailler, sans hâte, et le mouvement se propager le long d'une chaîne musculaire puis d'une autre, tant que le besoin se fait sentir.
6. Combler les besoins musculaires influe sur la structure corporelle et ajuste la posture.
7. On observe un **échauffement progressif** et un **bien-être** pendant et après cette pratique.
8. Certains mouvements donnent envie de les mémoriser pour travailler ensuite des exercices **en intensité**.
9. L'éveil des muscles est axé sur le travail **spontané** du corps auquel on se rend **volontairement disponible**. Il peut aussi faciliter le déclenchement de mouvements **semi-involontaires** comme le bâillement, l'éternuement ou toute forme de mouvement « régénérateur ».

✉ bernarbel@gmail.com

<http://lecorpsaccorde.com/docs/atelier/fiche04.pdf> (version2)