

**8x 30'**
48€**14.11.26 +**
28.11.26 +
12.12.26 +
16.01.27 +
30.01.27 +
13.02.27 +
27.02.27 +
24.04.27
9h-9h30**Prérequis**
Aucun**Matériel**
indispensable• Habits agréable, et
éventuellement un
bon café ou la boisson
matinale préférée.**S'inscrire**

Gymnastique

matinale pour citharistes

Avant d'aller faire son marché du samedi matin... ou avant de prendre le temps de jouer de sa cithare, pourquoi ne pas consacrer une demi-heure à des exercices de gymnastique ? Ce temps de mise en mouvement permet de retrouver progressivement de la souplesse, de relâcher certaines tensions accumulées au cours de la semaine et de développer une meilleure conscience des doigts, de leur mobilité et de leur flexibilité.

Quelques exercices simples, adaptés à la pratique de la cithare, comme on peut en pratiquer lors des sessions, pour mettre le corps et les mains en mouvement, retrouver de la disponibilité dans le geste en développant la conscience corporelle.

Compétences

1. Mouvements sur l'axe corporel

- Prendre conscience de l'axe corporel.
- Mobiliser l'axe corporel.
- Évaluer le bénéfice des exercices.

2. Relâcher les tensions

- Identifier certaines tensions corporelles qui peuvent gêner le jeu.
- Expérimenter des mouvements permettant de relâcher les épaules, les bras, les poignets et les mains.
- Évaluer le bénéfice des exercices.

3. Développer la mobilité des mains et des doigts

- Mobiliser les doigts et les articulations avec souplesse.
- Développer la flexibilité et l'indépendance des doigts.
- Évaluer le bénéfice des exercices.

4. Développer une écoute du corps

- Être plus attentif aux sensations corporelles pendant le jeu.
- Reconnaître les signes de tension ou de fatigue.
- Trouver progressivement une manière plus consciente et confortable d'utiliser son corps en jouant.

**EDITIONS**
PSALMS