

Voilà une danse de la tête qui peut faire du bien, entre autres, aux personnes qui doivent passer beaucoup de temps devant l'écran 🤔🙄

CORPS-ON-ART

ou l'art du mouvement en temps de crise :

Juste bouger pour le plaisir de se sentir vivant avec délicatesse et tendresse envers soi 😊💖

À vous qui télétravaillez, je propose de faire des pauses :

Assurez-vous que corona 🤖 est à une distance respectueuse et tirez-lui la langue le plus fort possible.

Faites-lui toutes sortes de grimaces, ça vous détendra.

Contractez bien tous les muscles du visage, notamment en serrant les dents, puis relâchez les mâchoires.

Inspirez en déplaçant la mâchoire inférieure vers la droite et le haut comme pour un 😊 en mettant votre attention vers la tempe 😊 puis expirez en la laissant revenir au centre.

Procédez de même à gauche et continuez d'alterner les deux côtés.

Petit à petit laissez la tête suivre...

Poursuivez en descendant la mâchoire à droite vers l'épaule droite puis en la descendant vers l'épaule gauche, puis en relaxant la nuque tête lâchée avec l'impression de renverser les liquides par une oreille puis l'autre. Le menton passe au centre vers le sternum ce qui vous fera décrire une lemniscate (un 8 couché).

Profitez de la détente de ce bercement 🤔🙄😇

Amusez-vous bien !