

# Ensemble d'exercices pour équilibrer la tête et le cœur

1) Asseyez-vous en posture facile, les bras tendus sur les côtés à partir des épaules, les mains pliées à 90° au niveau des poignets, les paumes tournées vers l'extérieur et les doigts joints. Le mouvement se fait en 4 parties, en commençant par la position de départ (A). Au compte 2, faites pivoter les mains au niveau des poignets de façon à ce que les doigts soient dirigés vers l'avant (B). Au compte 3, retour à la position initiale (A) et au compte 4, rotation des poignets de façon à ce que les doigts soient dirigés vers l'arrière (C). Les coudes tournent. Le rythme est d'un cycle complet toutes les 4 secondes. Gardez les bras tendus et continuez pendant 6-7 minutes, en inspirant dans la position A et en expirant dans les positions B et C.

*Cet exercice modifie la chimie du cerveau.*

2) Toujours en position facile, tendez les bras vers les côtés, les paumes tournées vers l'extérieur (A). Dans la première partie de l'exercice, inspirez lorsque les bras sont levés pour former un arc, les paumes se croisant et passant légèrement devant le sommet de la tête sans se toucher (B). En expirant, redescendez les bras dans la position initiale, puis les lever à nouveau en inspirant, cette fois en croisant les paumes et en les plaçant légèrement derrière le sommet de la tête (C). Poursuivre le mouvement avec puissance en gardant toujours les bras parallèles au sol en position A. Continuer pendant 1 à 2 minutes.

3) Levez-vous et ajoutez des flexions de corbeau aux mouvements de bras de l'exercice 2. En expirant, descendez dans la position du corbeau, une position accroupie avec les genoux ramenés vers la poitrine et la plante des pieds à plat sur le sol (A). En inspirant et en ramenant les bras au-dessus de la tête, revenez en position debout. Continuez à vous accroupir dans la position du corbeau et à vous lever en alternant le mouvement des bras pendant 3 à 4 minutes, à raison d'une seconde par mouvement.

4) Relaxe vous.

