WALA
Arzneimittel

Exercice de relaxation

1. Placez vos pieds parallèlement en les alignant avec les épaules, pliez légèrement les genoux. Les autres articulations sont légèrement pliées, les épaules détendues, le sternum droit.

2. Respirez cinq fois lentement et profondément par le nez et expirez par la bouche. Accordez-vous deux minutes pour faire le mouvement suivant : abaissez la tête, vertèbre après vertèbre en direction du sternum, puis le torse de la même manière en direction des pieds - et si possible essayez de toucher le sol avec vos bouts de doigts.

3. Respirez en profondeur jusqu'à dans la hanche et dans le ventre. Lorsque vous expirez, secouez la tête, les bras et les mains, que vous laissez pendre librement. Maintenez cette position jusqu'à 3 minutes pour pouvoir vous détendre au maximum.

4. Ensuite, accordez-vous deux autres minutes pour vous redresser vertèbre après vertèbre - en commençant par la zone inférieure de la colonne vertébrale. Lorsque vous vous êtes entièrement, étirez les épaules vers l'arrière et redressez seulement ensuite la colonne vertébrale. Concentrez-vous sur votre intérieur et portez ensuite votre regard détendu et enthousiaste vers l'extérieur.