

REPROGRAMMATION DE LA VERTICALITE

BUT :

- corriger la posture dans les cas où la tête, les épaules, le bassin et les pieds ne sont pas alignés verticalement,
- travailler le schéma corporel

DEROULE :

- se positionner dos au mur
- coller au mur : les talons, les fesses, les épaules et la tête
- mettre ses pieds parallèles l'un par rapport à l'autre
- relâcher la mâchoire et les épaules
- regarder au loin, à l'horizon
- garder la tête bien droite, menton parallèle au sol
- respirer profondément

DUREE : 2 fois une minute par jour

Si l'exercice vous semble trop difficile ou que vous avez de grosses courbatures le lendemain vous pouvez commencer par des durées plus faibles et augmenter au fur et à mesure de vos progrès.