

Balancer les bras



1. Placez les pieds parallèlement, l'écartement étant un peu plus grand que la largeur des épaules. Laissez vos bras pendre de façon relâchée à vos côtés.

Commencez à tourner vos hanches d'un côté et de l'autre; laissez les bras se balancer naturellement et aisément, avec le mouvement de la rotation des hanches. Explorez votre capacité naturelle, sans être gêné, à mouvoir vos hanches de cette façon. N'allez pas aux extrêmes; ne

vous écartez pas de la «zone» où vous vous sentez libre et à l'aise.

2. Après avoir effectué une douzaine de rotations des hanches, laissez les vertèbres lombaires se détendre et se relâcher, et faites une torsion douce avec le mouvement. Vous pouvez encore l'effectuer à partir des hanches, mais permettez aux vertèbres lombaires de réagir.

3. Ensuite, laissez la partie médiane de la colonne vertébrale, le haut du dos, et le cou,

exécuter une torsion avec le mouvement. Gardez les épaules relâchées et laissez les bras se balancer avec le mouvement. Ne faites pas d'effort pour mouvoir les bras; laissez-les totalement souples et laissez simplement le corps les balancer. En même temps, soyez conscient de la torsion douce des articulations du genou et de la cheville, quand vous faites une torsion avec le corps entier. Faites cela au moins 36 fois de chaque côté.