

Auto-ajustement de la colonne vertébrale

Renew to be new, p28



1. Débout, les paumes des mains jointes au niveau du centre du cœur
Levez la jambe gauche et posez la plante du pied sur la cuisse droite et le talon touche l'aîne. Respiration longue et profonde pendant 2 min



Puis levez les bras au-dessus de la tête, les coudes tendus, les paumes jointes pendant 2 min

Changez de jambes et répétez les deux postures pour 2 min chacune.

Il serait idéal que le talon du pied repose sur l'os pelvien. Le corps doit être en équilibre avec une colonne tendue. Il y aura une pression en bas de la colonne et toutes les vertèbres s'ajusteront. Spécialement pour femmes avec problèmes menstruels



2. Debout, les talons joints, les bouts des pieds ouverts à 60° d'écartement
Entrelacez les doigts et posez les paumes sur la tête. Pliez les genoux et mettez vous accroupi avec les talons par terre (les fesses à quelques centimètre du sol)
Le dos devrait être droit mais le bas du dos bougera légèrement pour garder l'équilibre.
Les yeux regardent fixe devant pour équilibrer

Inspirez en bas, levez-vous en 5 secondes
Expirez en haut et descendez en 5 secondes

21 fois

L'angle du dos permettra aux disques du bas du dos de s'ajuster et de s'équilibrer.



3. Posture de la table
Débout, écartez les jambes aussi largement que possible.
Penchez en avant à partir de la taille et attrapez les orteils en gardant les bras entre les jambes.
Levez les fesses pour que le dos soit droit et parallèle au sol, levez la tête.
Levez et baissez rapidement les fesses 11 fois en inspirant en haut et en expirant en bas

avec la tête à la même position

Restez debout et respirez normalement pendant 5 secondes

Recommencez le mouvement 11 fois, 11 mouvement par 7-8 sec
Continuez pendant

3 min

Cet exercice corrige le nerfs sciatique dans les cuisses. Il n'y a pas d'autre système qui peut le corriger si bien. Le nerf sciatique ne fait mal que s'il n'est plus en place. Cet exercice soulagera toutes les douleurs.



4. Débout, écartez les jambes aussi largement que possible. Tendez les bras des deux côtés du corps, inspirez penchez en avant en gardant les bras dans la même posture et touchez le pied droit avec la main droite. Restez 10 sec et changez lentement de côté en vous tirant vers le pied gauche et en tenant 10 sec.

Continuez sans pause pendant

2 – 3 min

Cet exercice aide pour corriger l'équilibre du système muscles-squelette du dos.