

BRAIN GYM AU BUREAU

LA CHOUETTE p.52

Saisissez de la main gauche, le haut du muscle de l'épaule droite, près du cou et pressez fermement. Expirez en tournant la tête pour regarder confortablement au-dessus de votre épaule droite. Inspirez en ramenant la tête vers au centre. Expirez en tournant la tête pour regarder confortablement au-dessus de votre épaule gauche. Inspirez en ramenant la tête vers le centre. Expirez de nouveau et laissez tomber la tête en avant en appuyant le menton sur le haut de la poitrine. Répétez le mouvement au moins 3 fois dans chacune des 3 directions. Recommencez le cycle de l'autre côté.

POINTS POSITIFS p.53

Les points positifs sont localisés au milieu de chaque sourcil à mi-chemin de la naissance des cheveux. Ils peuvent présenter une légère protubérance. Posez légèrement les doigts de chaque main sur ces points. Fermez les yeux et tenez légèrement ces points tout en respirant lentement six à dix fois.

LE HUIT COUCHÉ p.50

Tendez un bras devant vous, le pouce pointant vers le plafond. Doucement et lentement, tracez en l'air la forme d'un grand huit couché. Tout en traçant le huit, suivez le pouce des yeux. Gardez la nuque décontractée, et laissez votre tête bouger légèrement en suivant le mouvement du huit. Commencez à tracer le huit au niveau des yeux, directement devant le centre de votre corps. Allez vers le haut et la gauche, tracez l'arrondi, revenez au centre, puis continuez vers la droite. Faites trois huit complets d'une main puis trois de l'autre, et enfin trois avec les deux mains réunies.

LE CROSS-CRAWL p.39

Marchez sur place en touchant alternativement de chaque main le genou opposé. Continuez tout en respirant profondément de 4 à 8 fois. Peut se faire assis.