

Élévation des épaules

De nombreuses tensions dues au stress s'installent dans les trapèzes. La pratique régulière de l'exercice d'élévation des épaules contribuera à détendre les muscles du cou.

En position assise, le dos droit et les mains près des hanches.

- **Inspirez** en hissant les épaules vers les oreilles.
- **Restez poumons pleins** environ cinq secondes.
- **Expirez** en relâchant les épaules.

Ne restez pas poumons vide, mais respirez lentement et calmement en ressentant les effets de cette pratique.

Puis reprenez l'exercice deux ou trois fois.

Ne sous-estimez pas la simplicité d'un exercice. L'exercice peut paraître simple, mais il n'en est pas pour autant moins efficace. À partir d'exercice simple, vous pouvez ancrer votre pratique dans la régularité et le travail en conscience, ce qui avec le temps vous permettra d'aborder les exercices plus difficiles avec une plus grande assurance.