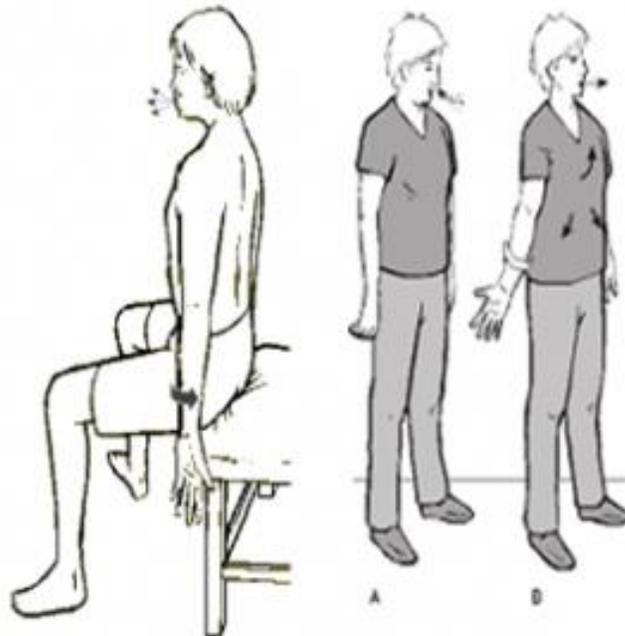


## Exercice de sensibilisation posturale de Brügger



### Exercice de sensibilisation posturale de Brügger

1. Asseyez-vous sur le bord d'une chaise ou restez debout en position neutre ;
2. Élevez la poitrine en diagonale (i.e. toute droite verticalement) vers le plafond ;
3. Rapprochez les omoplates et abaissez-les, roulez les épaules vers l'arrière, laissez pendre les bras pendre vers le bas tout en gardant les paumes des mains ouvertes ;
4. Regardez droit vers l'avant, gardez le menton vers l'arrière et placez la tête en position neutre.

Maintenez la position en respirant pleinement à partir du ventre pendant 30 secondes toutes les heures, le tout se déroulant dans une tolérance sans douleur.

Source : <https://www.kellsallchiropractic.com/correcting-posture/>