

Permet de prendre conscience de la pression pulmonaire et « intention personnalisée en séance »

Pour cela, vous allez boucher vos narines avec vos pouces avant de souffler fortement par le

Enchaînement à répéter 3 fois :

bouchez les narines avec les pouces en expirant par la bouche

bloquez la respiration

penchez-vous en avant et faites monter la pression dans les trompes d'Eustache

relâchez les bras le long du corps en soufflant fortement par le nez

redressez-vous doucement

