

Permet de prendre conscience de la densité des jambes et « intention personnalisée en séance »

Pour cela, concentrez-vous sur vos jambes

1. Enchaînement à répéter 3 fois :

inspirez par le nez

levez la jambe droite à l'horizontale en bloquant la respiration

abaissez doucement la jambe droite en soufflant par la bouche

2. Enchaînement à faire 1 fois :

inspirez par le nez

levez les jambes à l'horizontale en bloquant la respiration

abaissez doucement les deux jambes en soufflant par la bouche

