

Permet de prendre conscience des voies respiratoires et « intention personnalisée en séance »

Pour cela, vous allez boucher vos oreilles, vos yeux, vos narines avant de souffler par le nez

Enchaînement à répéter 3 fois :

bouchez les oreilles avec les pouces

fermez les yeux avec les index

bouchez les narines avec les majeurs

inspirez par la bouche

bloquez la respiration

penchez-vous en avant et faites monter la pression dans le nez

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

redressez-vous doucement

