

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

Pour cela, concentrez-vous sur votre tête

1. Enchaînement à répéter 3 fois :

inspirez par le nez

penchez la tête en arrière en bloquant votre respiration

ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche

2. Enchaînement à répéter 3 fois :

inspirez par le nez

penchez la tête en avant en bloquant votre respiration

ramenez la tête en position droite en soufflant par la bouche

