

Permet de prendre conscience de la respiration thoracique haute et « intention personnalisée »

Pour cela, vous allez effectuer des rotations des bras

1. Enchaînement à faire 3 fois avec le bras droit :

inspirez par le nez

bloquez la respiration

effectuez plusieurs rotations vers l'avant

relâchez les bras en soufflant

inspirez par le nez

bloquez la respiration

effectuez plusieurs rotations vers l'arrière

relâchez les bras en soufflant

inspirez par le nez

bloquez la respiration

effectuez des rotations dans un sens ou dans l'autre selon votre préférence

relâchez les bras en soufflant par la bouche

2. Faire 3 fois l'enchaînement numéro 1 avec le bras gauche

3. Enchaînement à faire une fois avec les deux bras :

inspirez par le nez

bloquez la respiration

effectuez plusieurs rotations dans le sens de votre choix

relâchez les bras en soufflant par la bouche

