

12 Exercice respiratoire n°3 ou pompage des épaules

Permet de prendre conscience votre respiration haute et « intention personnalisée en séance »

Pour cela, vous allez hausser et baisser vos épaules plusieurs fois successivement

Enchaînement à répéter 3 fois :

inspirez par le nez et bloquez la respiration

haussez les épaules plusieurs fois

relâchez les épaules en soufflant fortement par la bouche

