

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

Pour ce faire, vous allez donner un coup-de-poing dans le vide

1. Enchaînement à répéter 3 fois :

levez le bras gauche à l'horizontale, le bras et la main tendus

ramenez le poing droit à la hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière en inspirant par le nez

bloquez la respiration quelques instants

lancez le poing droit vers l'avant en soufflant fortement par la bouche

relâchez le bras le long du corps les mains ouvertes

2. Refaire 3 fois l'enchaînement numéro 1 en inversant les bras

3. Enchaînement à faire 1 fois

ramenez les deux poings à hauteur des épaules, les coudes en arrière en inspirant par le nez

bloquez la respiration quelques instants

lancez les poings vers l'avant en soufflant fortement par la bouche

relâchez les bras le long du corps, les mains ouvertes

