

Permet de prendre conscience de votre capacité à prendre, à saisir et « intention personnalisée »
Pour cela, vous agripperez l'air avec vos doigts

Enchaînement à répéter 3 fois :

levez les bras à l'horizontale en inspirant par le nez

bloquez la respiration

contractez les doigts en griffes et ramenez doucement les mains vers la poitrine

relâchez les bras le long du corps en soufflant par la bouche

