

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

Pour cela, concentrez-vous sur vos bras

1. Enchaînement à répéter 3 fois :

inspirez par le nez

levez le bras droit à l'horizontale en bloquant la respiration

abaissez doucement le bras droit en soufflant par la bouche

2. Enchaînement à répéter 3 fois :

inspirez par le nez

levez le bras gauche à l'horizontale en bloquant la respiration

abaissez doucement le bras gauche en soufflant par la bouche

3. Enchaînement à faire 1 fois :

inspirez par le nez

levez les bras à l'horizontale en bloquant la respiration

abaissez doucement les bras en soufflant par la bouche

