

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

Pour ce faire, vous ramènerez les mains vers le thorax

1. Enchaînement à répéter 3 fois :

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

amenez doucement les mains ouvertes vers le thorax en contractant légèrement les avant-bras

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

2. Répétez l'enchaînement 1 fois en fermant les poings lorsque les mains reviennent vers le thorax

