

PRANAYAMA «Respirer»

La respiration du ballon (*imaginer tenir un ballon entre les mains*)



Chercher à allonger la respiration

Faire l'exercice pendant 2 min

À l'inspiration : les bras s'écartent (*le ballon se gonfle*)

À l'expiration : les bras se resserrent (*le ballon se dégonfle*)



PRANAYAMA «Respirer»

La respiration de l'ascenseur
Chercher à allonger la respiration
Pendant 2 min



À l'inspiration : la main monte

À l'expiration : la main descend

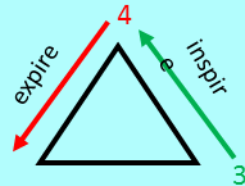
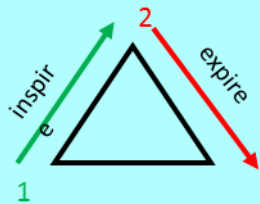


pend



PRANAYAMA «Respirer»

La respiration de la montagne (triangle)
Chercher à allonger la respiration



PRANAYAMA «Respirer»

La respiration de l'escargot : 6 cycles
Chercher à allonger la respiration
6 cycles respiratoires

