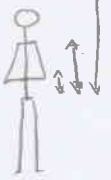








Séance 7

①  relaxation debout


②  respirations


③ 


④ (doux)  a)  b)  c)


(avancé)  


enchaînement des 2 chiens

⑤  massage "sous les côtes" → à l'EX, poumons vides

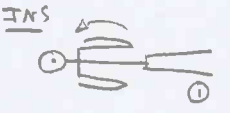

⑥ sonasama 
 • caler la tête
 • détente visage
 • respiration par le nez



⑦ 
 respiration diaphragmatique (mains au dessus du nombril) observer sans agir → 1^{er} étage de la respiration



⑧ 
 Respiration costale (mains sur les côtes) Diriger le souffle sous les mains. → 2^{ème} étage de la respiration



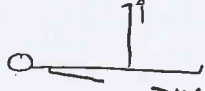
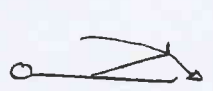
⑨ 
 respiration sans-claviculaire (mains sous les clavicules) Diriger le souffle sous les mains. L'INS peut monter dans l'espace du cou et de la gorge → 3^{ème} étage





⑩ Respirations complètes
 ① sans les bras
 ② avec les bras





INS  ①  ②

EX  ③ 



⑪ a)  INS  EX



b)  INS  EX  INS  EX




c)  INS  EX  INS  EX

d)  INS  EX  INS  EX




• commencer avec 5 D puis 5 G
 • plusieurs fois

⑫ 
 ⑬ 
 Demi-pant genoux écartés

⑭  EX  INS
 bras et jambe opposés, changer à chq INS

⑮  R P P respiration
 ⑯ 
 ⑰  sur le ventre, mains à plat sur le sol

⑱  INS  EX  INS } plusieurs fois ⑲  repos sur le ventre

⑳ 
 ㉑  sur le ventre
 ㉒  sensations du passage de l'air dans les narines (base du nez, cloison, haut du nez)