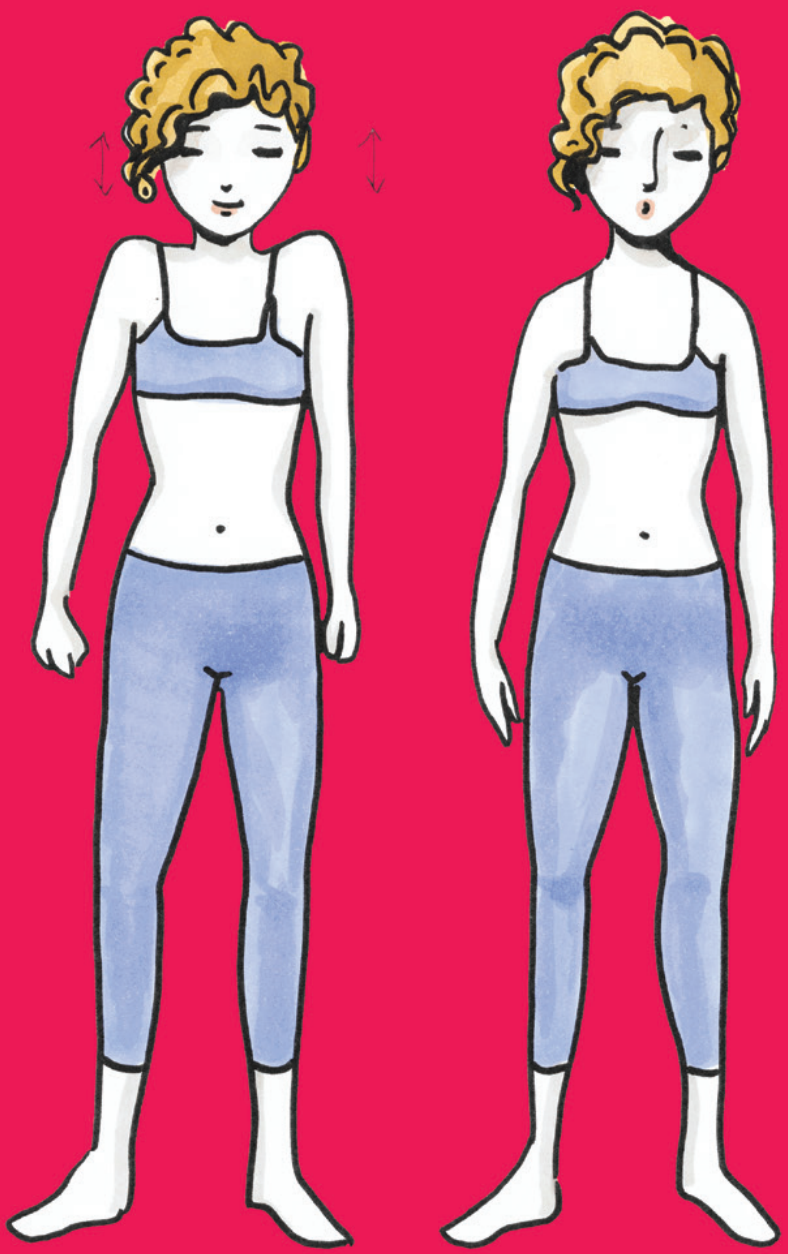
JETER & ACTIVER

L'EXERCICE RESPIRATOIRE N°3
LE POMPAGE



JETER & ACTIVER

L'EXERCICE RESPIRATOIRE N°3
LE POMPAGE

IMAGINEZ QUE VOUS ACTIONNEZ UN PISTON.
GRÂCE À CE MOUVEMENT DES ÉPAULES,
VOUS ALLEZ PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE RESPIRATION
HAUTE ET DE VOTRE CAPACITÉ À JETER LES TENSIONS
À L'EXTÉRIEUR DE VOUS. ET VOUS POURREZ AUSSI ACTIVER
L'ÉNERGIE À L'INTÉRIEUR DE VOUS.
UN VRAI DEUX-EN-UN !

MOUVEMENT À RÉALISER 3 FOIS

Debout en position de base, les yeux fermés.

Inspirez par le nez.
Retenez votre respiration.
Fermez les poings et haussez
les épaules de haut en bas.
Soufflez fortement par la bouche
en relâchant les bras le long du corps.
Reprenez une respiration fluide.
Prenez un temps pour vous.
Laissez venir vos sensations.
Prenez conscience de vos ressentis.