



NAULI

Description : Bouger son ventre d'avant en arrière.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, abaisser les épaules, relâcher les bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Aligner la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- ✓ Fermer les yeux.

Consignes :

Enchaînement à répéter 3 fois : travailler en apnée vide.

- ✓ Se pencher en avant en soufflant par la bouche.
- ✓ Bloquer la respiration poumons vides.
- ✓ Poser ses mains sur les genoux.
- ✓ Bouger son ventre d'avant en arrière.
- ✓ Se remonter en inspirant.
- ✓ Reprendre une respiration normale.
- ✓ Accueillir les sensations.