



EXERCICE N°2 DE LA TÊTE

Description : se concentrer sur sa tête.

Position de départ : Assis, dos droit, bras relâchés, mains sur les cuisses.

Yeux fermés.

Consignes :

Enchaînement à répéter 3 fois (1 fois tête en AR et 1 fois tête en AV)

- ✓ Inspirer par le nez ;
- ✓ Pencher la tête en arrière en bloquant la respiration.
- ✓ En soufflant par la bouche, ramener la tête droite.