



EXERCICE N°3 DES BRAS

Description : Se concentrer sur ses bras.

Position de départ :

- ✓ Assis, le dos droit, les épaules relâchées
- ✓ Les bras déposés naturellement sur les cuisses
- ✓ Tête droite + yeux fermés

Consignes :

Enchaînement à faire 3 fois (Bras Droit, puis Gauche) et 1 fois avec les 2 bras en même temps.

- ✓ Inspirer par le nez
- ✓ Lever le bras droit à l'horizontale en bloquant la respiration
- ✓ Abaisser le bras doucement en soufflant par la bouche