



SOUFFLET THORACIQUE

Description : Respirer avec les mains posées de part et d'autre de ses côtes.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, épaules relâchées.
- ✓ Poser les mains sur ses côtes.
- ✓ Aligner la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- ✓ Fermer les yeux.

Consignes :

Enchaînement à répéter 3 fois :

- ✓ Gonfler la poitrine en inspirant profondément par le nez.
- ✓ Laisser la poitrine redescendre en soufflant par la bouche.