

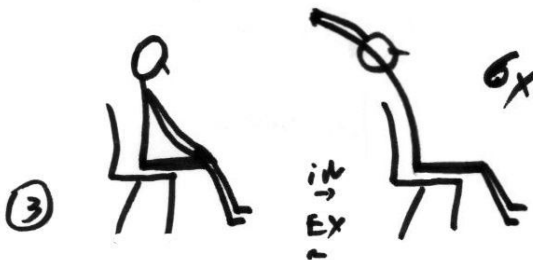


→ ajuster la posture assise

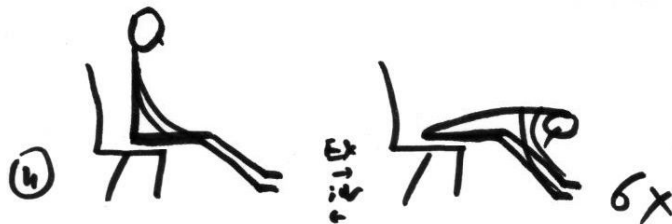
→ réaliser 6 à 12 respirations amples en marquant une légère rétention poumons pleins



ouvrir le bras vers l'arrière  
(6x ex en alternant G/D)



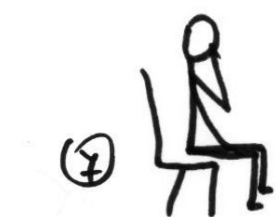
6x  
- mains jointes, monter les bras et ouvrir la cage thoracique  
- marquer un temps de rétention poumons pleins



6x  
bien relâcher les épaules et la nuque dans la flexion avant



inclinaison latérale



Nadi Shodana = respiration alternée

6x { IN naris gauche  
EX naris droite  
IN naris droite  
EX naris gauche

avec légères rétentions poumons pleins