







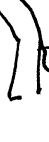



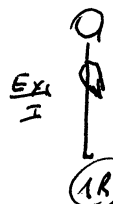








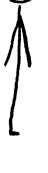









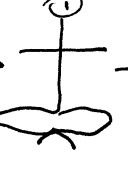
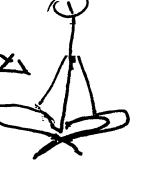
1) ^{obs}

 Prendre contact avec sa posture debout pieds ancrés sur le sol.




2) \overline{I}  \overline{Ex}  $\times 5$
 Elever les bras par côté
 Ramener par avant.

3) \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex} 
^G ^D ^{obs}
 G Regard sur main élevée
 I stabilité
 EX Ancrage au sol.

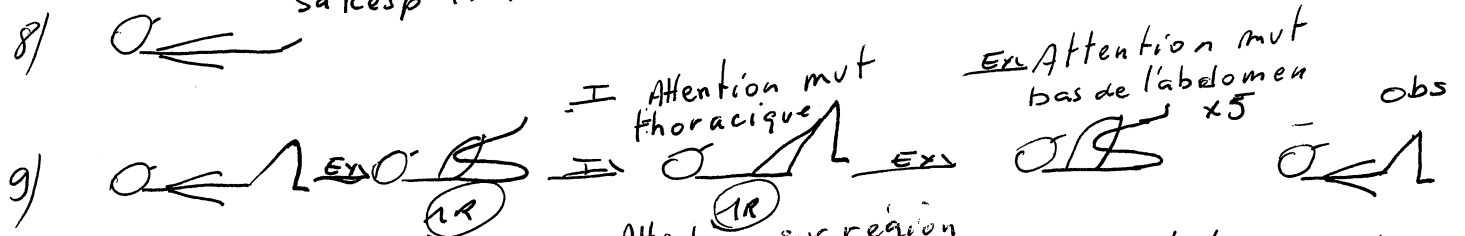
4) \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex} 
 Front sur paume
 main dessin
 Petit coeur
 1R
 1R
 \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex} 

5) ^{obs}

 Contact avec les différents appuis au sol
 Resp. libre

6) ^{obs}
 \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex}  \overline{I}  \overline{Ex}  $\times 3$
 1R
 2Rs
 3Rs
 1R
 2Rs
 3Rs
 Respiration fluide

7) ^{obs}
 \overline{I}  \overline{Ex} 
 dyn $\times 3$
 stat $\times R_s$
 Attention basses côtes sur cuisses

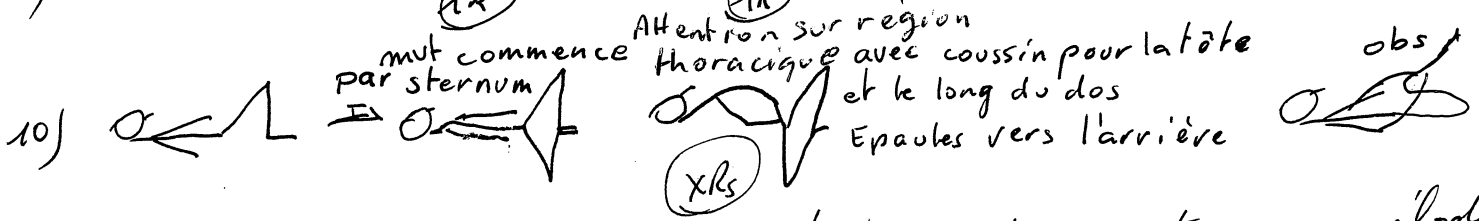
obs. Rester en contact avec sa Resp libre



I Attention mut thoracique

EX Attention mut bas de l'abdomen x5

obs

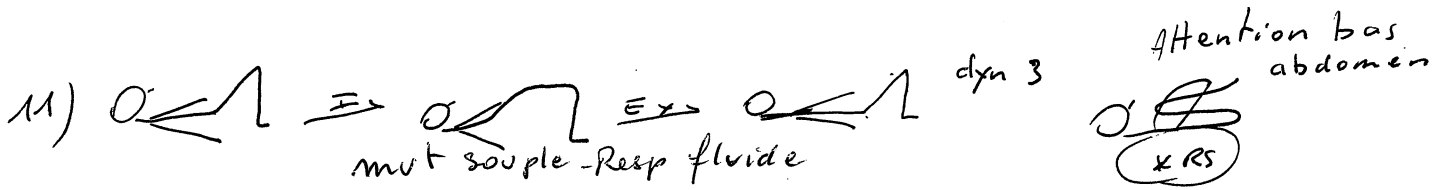


mut commence par sternum

Attention sur région thoracique avec coussin pour la tête et le long du dos Epaulés vers l'arrière

obs

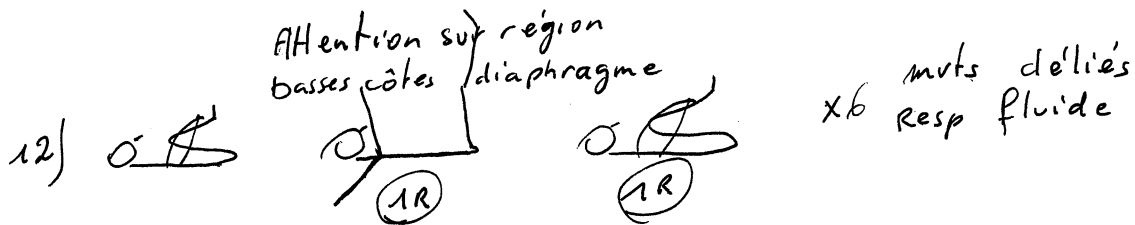
Rythmé par le bol chantant qui transporte sa mélodie vers l'autre



dyn 3

Attention bas abdomen

mut souple - Resp fluide

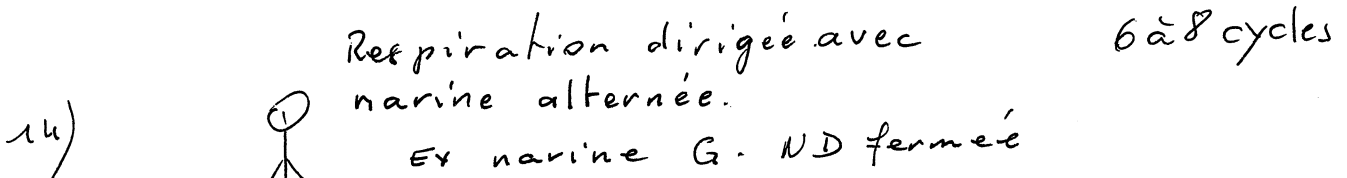


Attention sur région basses côtes diaphragme

x6 muts déliés Resp fluide



Repos



Respiration dirigée avec narine alternée.

6 à 8 cycles

EX narine G - ND fermée

I 2 narines

EX narine D - NG fermée

I 2 narines