



EXERCICE RESPIRATOIRE N°4 ou MOULINETS

Description : effectuer des rotations des bras.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, abaisser les épaules, relâcher les bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Aligner la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- ✓ Fermer les yeux.

Consignes :

Enchaînement à faire 2 fois de chaque côté (droit & gauche)
Puis 1 seule fois avec les 2 Bras en même temps :

- ✓ 1^{er} tps : INSPIRER profondément – BLOQUER la respirat°
Tourner 1 bras en Avant pour former de grands CERCLES => comme pour former un TOURBILLON d'Energie – Reprendre sa respiration
- ✓ 2nd tps : INSPIRER profondément – BLOQUER la respirat°
Tourner à nouveau le même bras => Agrandir ce tourbillon & AMPLIFIER son Energie à chacune des rotations
Joindre les mains & s'étirer vers le haut => 1 Explosion d'Energie
Former sa bulle d'énergie tout autour de soi en redescendant, bras tendus & souffler doucement pour diffuser cette énergie + en soi