



EXERCICE N°1 DES MAINS

Description : projeter l'image de son corps au passage des mains.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis, dos droit, épaules abaissées,
- ✓ Bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Tête droite + yeux fermés.

Consignes :

Enchaînement à faire 1 fois : croiser les mains sur la tête

- ✓ Croiser les mains en inspirant par le nez.
- ✓ Maintenir la position quelques secondes en bloquant la respiration.
- ✓ Descendre lentement les mains devant soi en soufflant par la bouche et imaginer projeter l'image de son corps au passage des mains.
- ✓ Continuer la descente des mains en reprenant une respiration naturelle.
- ✓ Enchaînement à faire 1 fois en croisant les mains au-dessus de sa tête, bras à la verticale.
- ✓ Enchaînement à faire 1 fois selon son choix entre les 2 précédents.