



## EXERCICE N°4 DES JAMBES

**Description :** Se concentrer sur ses Jambes

**Position de départ :**

- ✓ Assis, le dos droit, les épaules relâchées
- ✓ Les bras déposés naturellement sur les cuisses
- ✓ Tête droite + yeux fermés

**Consignes :**

Enchaînement à faire 3 fois (Jambe Droite puis Gauche) et 1 fois les 2 jambes en même temps

- ✓ Inspirer par le nez
- ✓ Bloquer la respiration en levant la jambe droite à l'horizontale
- ✓ Abaisser la jambe doucement en soufflant par la bouche