



## PRANA

**Description :** Ramener les mains vers son thorax

**Position de départ :**

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, épaules relâchées.
- ✓ Poser une main sur le ventre et une main sur les lombaires.
- ✓ Tenir sa tête droite.
- ✓ Fermer les yeux.

**Consignes :**

Enchaînement à faire 3 fois :

- ✓ Lever les 2 bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- ✓ Bloquer la respiration
- ✓ Ramener doucement les mains ouvertes vers son thorax en contractant légèrement les Av Bras
- ✓ Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche

Enchaînement à faire 1 fois en ramenant à soi avec les poings fermés