

### MASSAGE DES INTESTINS

REPETER 3 FOIS

- POSEZ-VOUS contre un arbre en position oblique, les bras à l'horizontale
- EXPIREZ profondément par le nez
- Bloquez le souffle 2 secondes et SANS REPENDRE D'AIR EXPIREZ à nouveau par le nez
- LAISSEZ-VOUS INSPIRER le plus tranquillement et passivement possible par le nez

### EXPIRATION SOURIANTE

LE TEMPS QUE VOUS SOUHAITEZ

- En souriant, EXPIREZ PAR LE NEZ aussi longtemps que vous pouvez
- LAISSEZ-VOUS inspirer tranquillement PAR LE NEZ

### ACTIVATION DES JAMBES

2 FOIS SUR CHAQUE JAMBE

- Pied sur un support, EXPIREZ en PLIANT LA JAMBE
- SOUFFLE BLOQUE, revenez jambe tendue
- Répétez 1 et 2 autant que vous pouvez, puis LAISSEZ-VOUS inspirer par LE NEZ.

### DRAINAGE LYMPHATIQUE

A ENCHAÎNER 3 A 5 FOIS

- Pieds écartés, INSPIREZ par la bouche COMME PAR UNE PAILLE tout en ECARTANT BIEN VOS BRAS
- EXPIREZ A FOND tout en JOIGNANT VOS COUDES et fléchissant les genoux
- SOUFFLE BLOQUE redressez-vous et BOMBEZ deux fois le torse en rentrant le ventre

### ALIGNEMENT VERTEBRAL

A ENCHAÎNER 3 A 5 FOIS

- Genoux et nuque relâchés LAISSEZ-VOUS INSPIRER par le nez
- EN EXPIRANT bouche grande ouverte GRANDISSEZ-VOUS vers le ciel, sans basculer la tête en arrière

### MARCHE RESPIREE

LE TEMPS QUE VOUS SOUHAITEZ

- Tout en marchant EXPIREZ durant 5 PAS
- Puis INSPIREZ durant les 3 PAS suivants. Enchaînez ainsi 1 et 2

### ABAISSEMENT DU STERNUM

A ENCHAÎNER 3 A 5 FOIS

- EXPIREZ en étendant loin les bras et les épaules vers l'avant
- SOUFFLE BLOQUE fermez vos yeux et posez VOS MAINS sur VOTRE COEUR
- Laissez-vous INSPIRER par le nez sans que cela ne bouge sous vos mains

### REVEIL

A REPETER 3 FOIS

- Pieds écartés, EXPIREZ EN PROJETANT VOS BRAS vers le sol, genoux pliés
- Sans avoir inspiré, REMONTEZ VOS BRAS vers le ciel, sans basculer la tête en arrière
- Toujours sans inspirer, REPETEZ 1 et 2, puis laissez-vous INSPIRER tranquillement par le nez

### TIR A L'ARC

A REPETER 3 FOIS

- Tout en INSPIRANT par le nez, tendez un arc imaginaire
- Arc tendu, EXPIREZ pendant 5 à 10 secondes
- RELÂCHEZ tout, en vous laissant INSPIRER tranquillement

### RESPIRATION DU CHAT

A ENCHAÎNER 3 A 5 FOIS

- Souffle bloqué ABAISSEZ les bras et laissez-vous INSPIREZ tout en bas, dans le ventre
- Souffle bloqué LEVEZ les bras et dans cette position EXPIREZ large par la bouche

