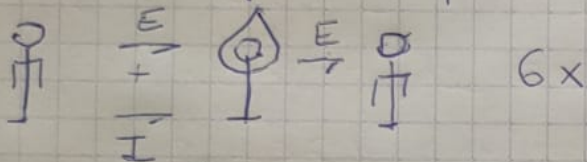


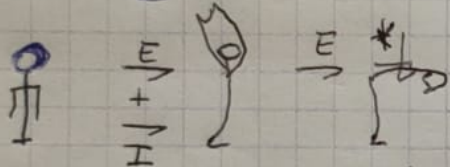
# RALENTIR POUR APAISER VĀTA



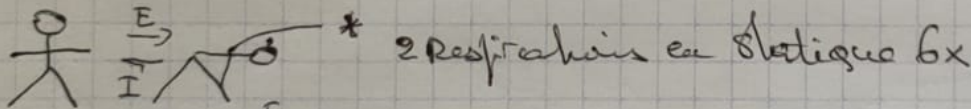
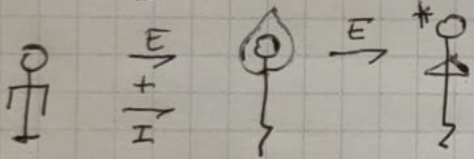
SAMASTHITI 2 à 3 minutes pour trouver un ancrage avec petits mouvements des pieds en avant, en arrière, sur les côtés et enfin installer une totale immobilité. Puis retrouver la présence de la respiration naturelle, ensuite allonger  
 1-Exp : 2 respirations sur 4 sec, 2 sur 6 sec, 2 sur 8 sec  
 Puis 2 resp. avec suspension après 1 Exp. 2 sec, 4 sec, 6 sec  
 (1 Insp et 1 exp libre)



\* 2 Respirations en statique 6x

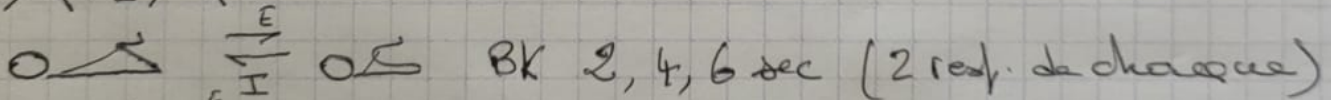


\* 2 Respirations en statique 6x

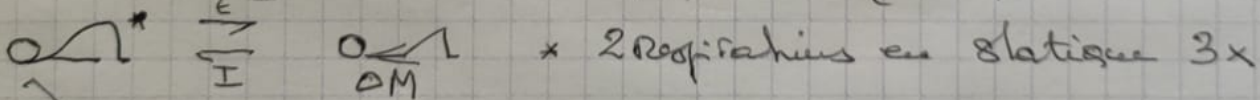


\* 2 Respirations en statique 6x

REPOS



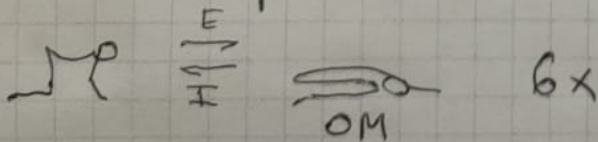
BK 2, 4, 6 sec (2 resp. de chaque)



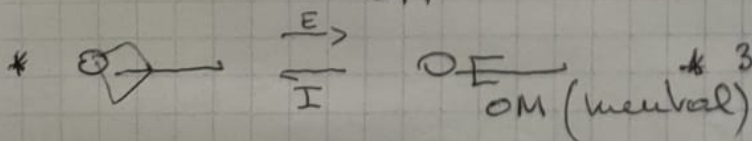
\* 2 Respirations en statique 3x

6 Respirations OM

REPOS



6x



\* 3 Respirations en statique en Palming 3x

REPOS