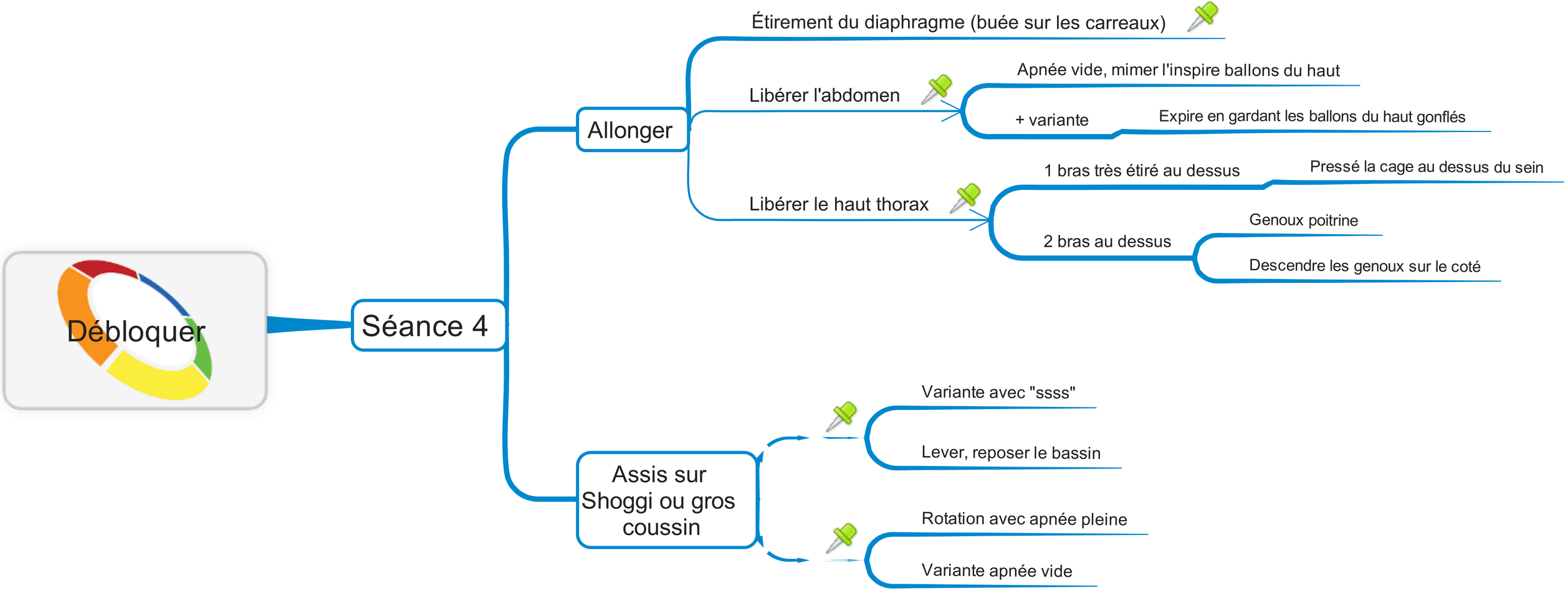
Débloquer
Séance 4
Allonger
Étirement du diaphragme (buée sur les carreaux)
Libérer l'abdomen
Apnée vide, mimer l'inspire ballons du haut
+ variante
Expire en gardant les ballons du haut gonflés
Libérer le haut thorax
1 bras très étiré au dessus
Pressé la cage au dessus du sein
2 bras au dessus
Genoux poitrine
Descendre les genoux sur le coté
Assis sur Shoggi ou gros coussin
Variante avec "ssss"
Lever, reposer le bassin
Rotation avec apnée pleine
Variante apnée vide