Poser la voix & Suite déblocages

1 Séance 5

- Debout, apnée, lâcher (petit)
- Bâillements ouverture totale, mâchoire en apnée
  - Variante, baillements + Xxxx
- Allongé, genoux sur le coté, chanter
- Assis sur shoggi ou coussin
  - Bras levé, chanter

2 Séance 6

- Assis sol jambes écartées, bras tendus
  - Tirer les bras en avant, chanter
- Allongé bassin sur shoggi ou gros coussin
  - Chanter