

L'étirement vertical des bras

Cet exercice d'une très grande simplicité, s'effectue en position assise.

Veillez à maintenir le dos bien droit et si nécessaire placez un support sous vos fessiers pour libérer vos hanches et le bas du dos.

Les mains se trouvent près de hanches.

A l'**inspiration** les bras s'élève par les cotés jusqu'au dessus de la tête où vous joindrez les deux paumes.

Maintenez un temps de rétention confortable (cinq secondes) poumons pleins.

A l'**expiration** les bras redescende par les cotés. Cette expiration est lente et régulière et s'effectue toujours par le nez.