

**PRANAYAMA «Respirer»**

La respiration de l'ascenseur  
Chercher à allonger la respiration  
Pendant 2 min

À l'inspiration : la main monte  
À l'expiration : la main descend






Bien assis sur l'avant de la chaise pour avoir le dos droit, sentir les ischions s'appuyer sur la chaise, les 2 pieds sont bien au sol

Présenter une main devant le ventre paume de main vers le ciel, poser l'autre main par-dessus. Les épaules sont relâchées.

Inspirer, monter la main du dessus vers le haut pendant tout le temps de l'inspiration

Expirer, descendre la main pour rejoindre l'autre sur tout le temps de l'expiration.

La mâchoire et les épaules restent détendues

Recommencer ainsi de suite en allongeant l'expiration et l'inspiration