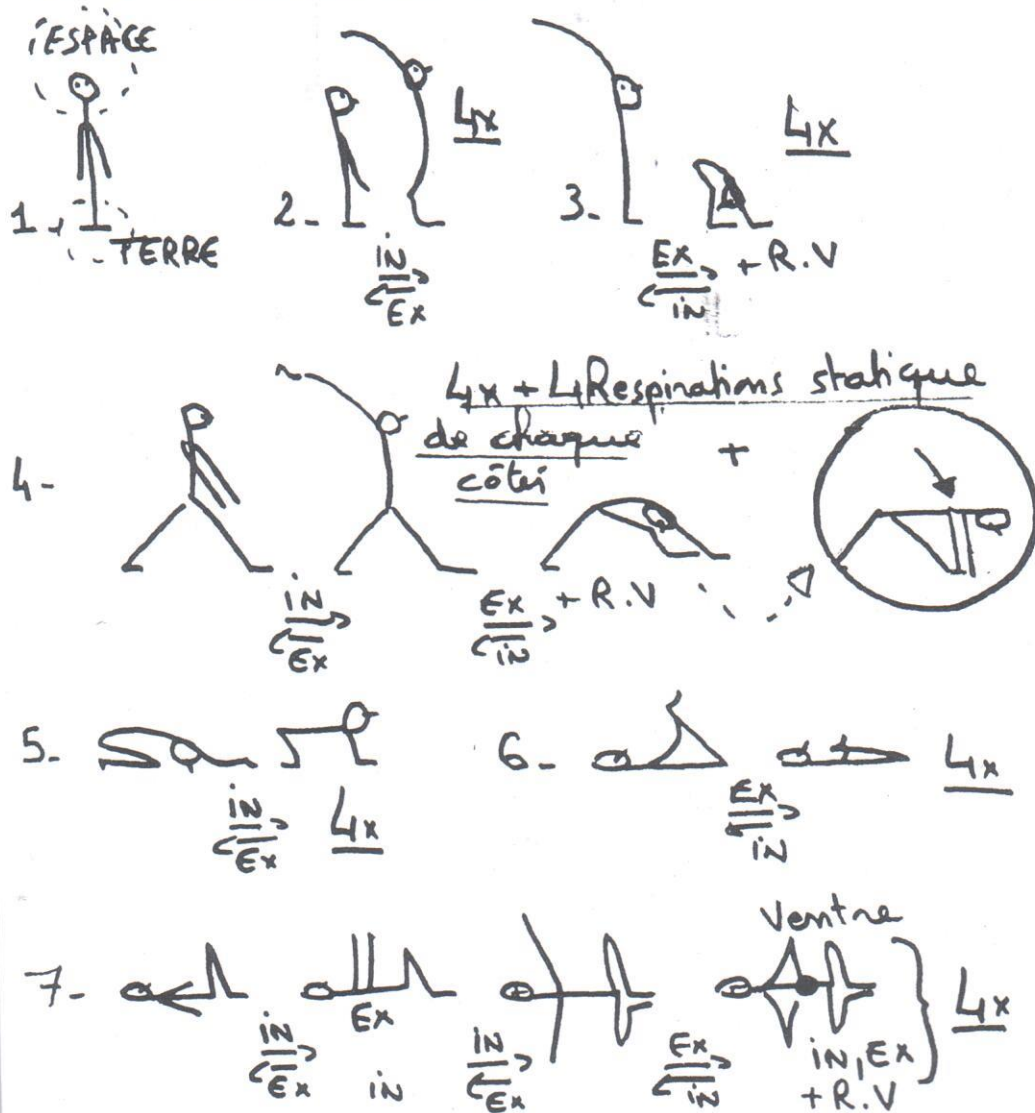


OCTOBRE 2013 – allonger le souffle de l'expir + rétention poumons vides



- EXP > INS
- Rétentions vides : manœuvre du nombril rentré vers l'intérieur, mouvement à la fois doux et délicat. Bien relâcher la manœuvre avant d'inspirer.
- La Rét. V offre un « espace de détente » dans son corps

IN= inspir

EX= expir

RV= rétention vide