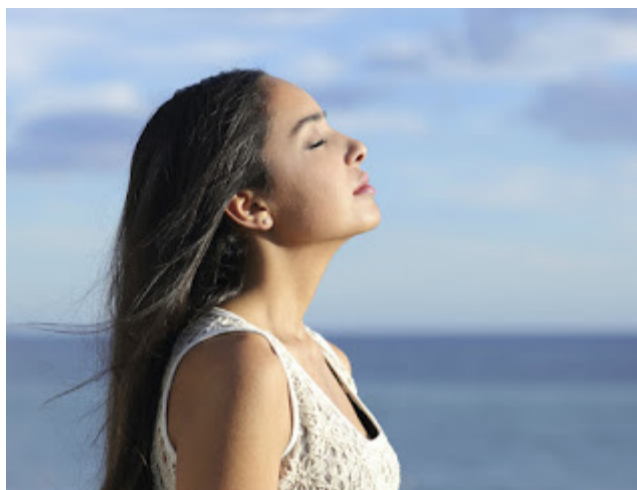


4-7-8 ... Méthode miraculeuse ???



Technique miracle selon certains journaux pour s'endormir en 1 minute, cette technique de respiration apporte en tout cas détente et prépare à l'endormissement.

Voyons ensemble cette méthode.

Préparation :

1. Gardez votre langue derrière les incisives tout le long de la méthode.
2. Expirez tout l'air de vos poumons.
3. Fermez la bouche.

1ère possibilité : allongé sur le dos

- Inspirez doucement par le nez en comptant jusqu'à 4
- Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7
- Expirez bruyamment par la bouche en comptant jusqu'à 8

Répétez ces étapes jusqu'à ressentir un allègement (entre 3 et 10 fois)

2ème possibilité : debout.

Debout, la tête et le dos bien droit, les pieds bien à plat sur le sol, tirer les épaules vers l'arrière.

Puis, lever les bras vers l'avant à hauteur de la poitrine. Fléchir les coudes pour que les avant-bras forment un angle droit avec les bras.

- En inspirant lentement par le nez, écarter les bras vers l'extérieur (comme si on ouvrait une fenêtre). 4 secondes

- Garder l'air dans les poumons pendant 7 secondes

- puis ramener les bras, toujours fléchis, devant soi en expirant par la bouche (on referme la fenêtre). 8 secondes

Recommencer au moins trois fois puis relâcher les bras.

Venez appliquer cette méthode avec moi lors d'une séance de réflexologie aux Sables d'Olonne ou à Saint Gilles Croix de Vie.

