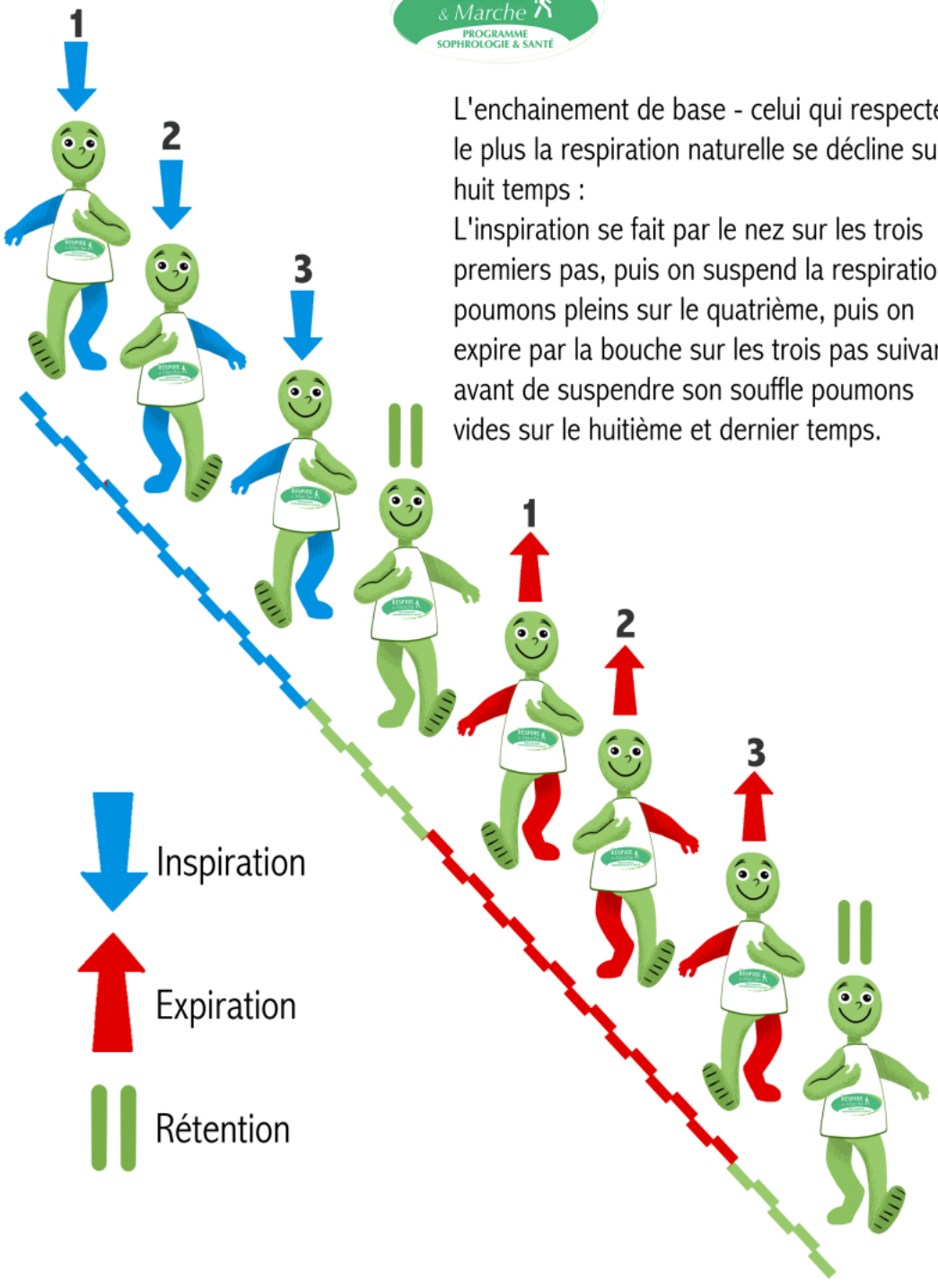
LA MARCHE AFGHANE

RESPIRE & Marche
PROGRAMME SOPHROLOGIE & SANTÉ

L'enchainement de base - celui qui respecte le plus la respiration naturelle se décline sur huit temps :
L'inspiration se fait par le nez sur les trois premiers pas, puis on suspend la respiration poumons pleins sur le quatrième, puis on expire par la bouche sur les trois pas suivants avant de suspendre son souffle poumons vides sur le huitième et dernier temps.