

- LA METHODE DANS SES RYTHMES -

3 + 1 + 3 + 1
3 pas + 1 pas + 3 pas + 1 pas
inspi- + reten- + expira- + rétention
ration + tion + tion + bas
haut

3+(1) +3 + (1).....10 fois
4 +4 + (2).....10 fois
3+(1) +3 + (1).....10 fois
5 + 5 + (2).....10 fois
3+(1) +3 +(1).....10 fois
6 + 6 + (2).....10 fois
3+(1) +3 +(1).....10 fois
7 + 7.....10 fois
~~3+(1) +3 +(1).....10 fois~~
maximun 8+8.....10 fois
3+(1) +3 +(1).....10fois
7 + 710 fois
3+(1) +3 +(1).....10 fois
6 + 6 +(2)10fois
3+(1) +3 +(1).....10 fois
5 + 5 +(2).....10 fois
3+(1) +3 +(1).....10 fois
4 + 4 +(2).....10 fois
3+(1) +3 +(1).....10 fois
