



QUELQUES TRUCS POUR MIEUX RESPIRER

1

En position debout ou assis, le dos droit.



2

Place tes mains sur ton ventre.



3

En comptant jusqu'à 4, prends une lente inspiration par le nez.



4

Lorsque tu inspires, tu devrais pouvoir sentir ton ventre se remplir d'air comme si c'était un ballon.



5

Au compte de 4, expire lentement l'air de ton ventre par le nez.



6

Porte ton attention pendant que tu expires sur le sentiment de détente que cela te procure.

