



OUTILS
**LA RESPIRATION
ABDOMINALE**

A faire, 5 à 10 minutes par jour.

Choisissez un endroit calme où personne ne pourra vous déranger. Fermez les yeux, détendez-vous et prenez conscience des points de contact de votre corps avec le sol. Si ça vous aide, placez l'une de vos mains sur votre abdomen, au-dessus du nombril.

1. Bouche fermée, prenez une grande inspiration lente, par le nez, en gonflant le ventre. Remplissez vos poumons le plus possible. Votre ventre devrait ressortir en poussant vers l'extérieur pendant l'inspiration.
2. Bouche fermée, gardez l'air pendant quelques secondes. Une fois que vos poumons sont remplis, prenez un moment pour faire une pause et expirez tout l'air emmagasiné par la bouche. 3 à 10 secondes suffisent. Avec la pratique, vous arriverez progressivement à augmenter cette durée.
3. Expirez par la bouche en rentrant le ventre. Videz l'air et détendez-vous. Imaginez toute la tension s'échapper de vos muscles. Pendant que vous expirez, votre main devrait revenir vers l'intérieur.
4. Bouche fermée, restez les poumons vides pendant 3 à 10 secondes. Attendez calmement d'avoir envie d'inspirer.

