

Installez vous dans une position agréable et:

- 1) Inspirez un peu d'air pendant 3 à 4 secondes, sans effort.
Pendant votre inspiration votre ventre se gonfle.
- 2) Restez 2 à 3 secondes sans respirer.
- 3) Soufflez sans forcer. Lors de votre expiration votre ventre se dégonfle lentement.
- 4) Restez 2 à 3 secondes sans respirer.

Répétez ces étapes, sans effort particulier. Pour vérifier le bon déroulement de votre respiration, vous pouvez poser une main sur votre ventre pour suivre les étapes d'inspiration (il se gonfle) et d'expiration (il se dégonfle).

Si lors de cet exercice des pensées (pénibles ou non) vous distraient, il est possible de compter silencieusement sa respiration durant l'exercice
(Exemple : Inspiration 1, Blocage 1, Expiration 1, ...).

N'insistez pas si l'exercice devient désagréable.
Revenez-y simplement plus tard.

Installez vous dans une position agréable et:

- 1) Inspirez un peu d'air pendant 3 à 4 secondes, sans effort.
Pendant votre inspiration votre ventre se gonfle.
- 2) Restez 2 à 3 secondes sans respirer.
- 3) Soufflez sans forcer. Lors de votre expiration votre ventre se dégonfle lentement.
- 4) Restez 2 à 3 secondes sans respirer.

Répétez ces étapes, sans effort particulier. Pour vérifier le bon déroulement de votre respiration, vous pouvez poser une main sur votre ventre pour suivre les étapes d'inspiration (il se gonfle) et d'expiration (il se dégonfle).

Si lors de cet exercice des pensées (pénibles ou non) vous distraient, il est possible de compter silencieusement sa respiration durant l'exercice
(Exemple : Inspiration 1, Blocage 1, Expiration 1, ...).

N'insistez pas si l'exercice devient désagréable.
Revenez-y simplement plus tard.