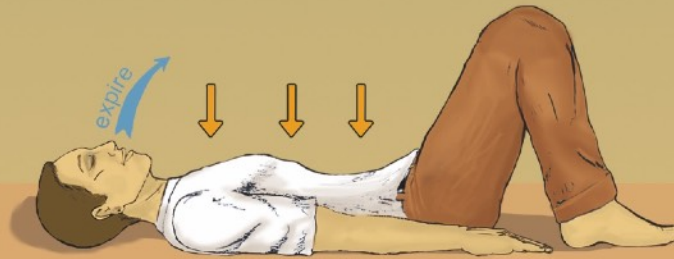


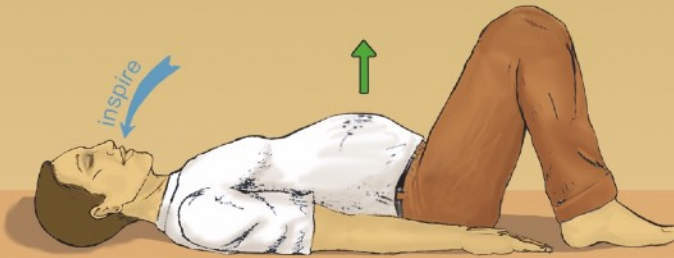


RESPIRATION

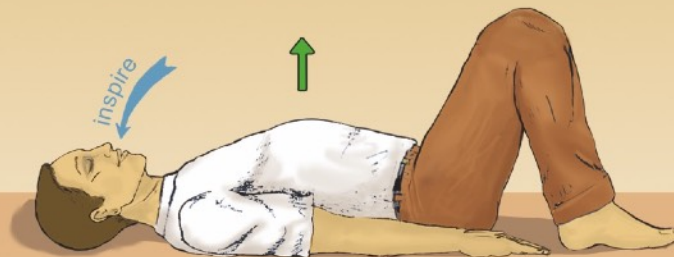
RESPIRATION COMPLÈTE



Phase 1 : expirez doucement par le nez en faisant un effort en fin d'expiration afin de chasser complètement l'air des poumons. Enchaînez aussitôt.



Phase 2 : Inspirez doucement par le nez en soulevant le ventre. Mettre une main sur l'abdomen, l'autre main sur le thorax pour contrôler les mouvements.



Phase 3 : Sans marquer d'arrêt, continuez à inspirer doucement par le nez en soulevant la région moyenne de la poitrine, sans rentrer le ventre.



Phase 4 : Faites passer l'air au sommet des poumons en continuant à inspirer pour gonfler la poitrine au maximum et en rentrant le ventre, puis enchaîner avec la phase 1.

