



Respiration abdominale

Respiration de l'abeille

Respiration en carré



**3 techniques de respiration qui
peuvent te servir d'ancrage**

La respiration abdominale

Tu pourrais ...

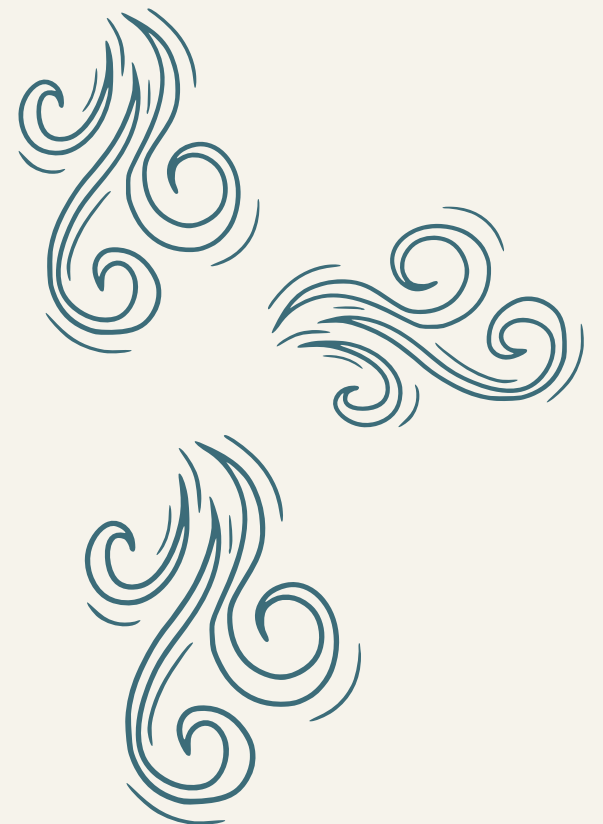
Placer une main sur le ventre
et une au niveau de la
poitrine

Inspirer en gonflant le ventre
(faire bouger la main du bas
vers l'avant)

Expirer en dégonflant le ventre
(faire reculer la main du bas)

Répéter autant de fois que
désiré !

Tout au long de l'exercice, la
main du haut bouge le moins
possible



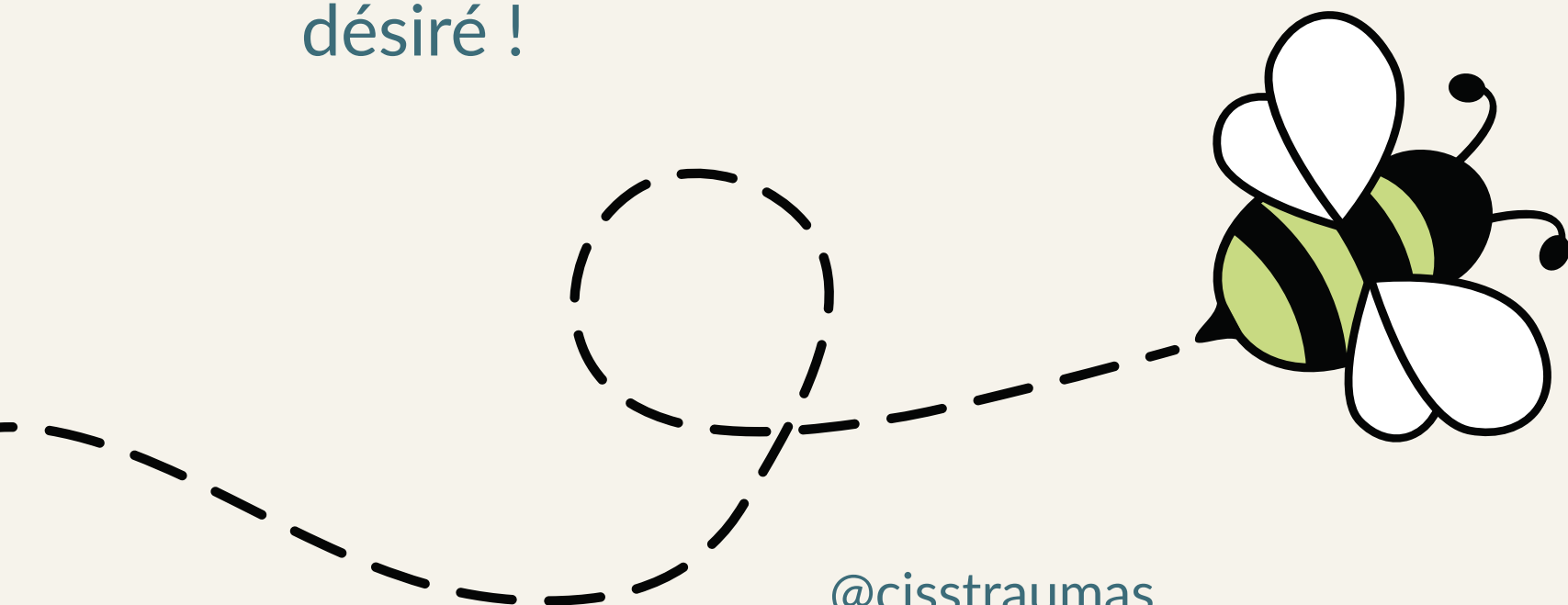
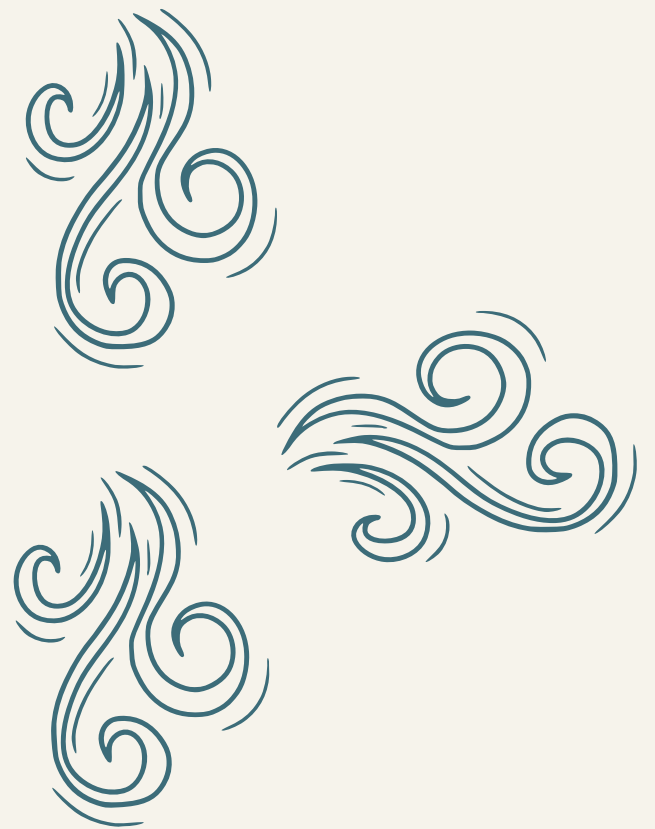
La respiration de l'abeille

Tu pourrais ...

Inspirer par le nez

Expirer en collant la langue au palais; en contractant la gorge légèrement et en faisant le son « mmmmmm »

Répéter autant de fois que désiré !



La respiration en carré

Tu pourrais ...

Inspirer pour 4-3-2-1

Retenir ton souffle pour 4-3-2-1

Expirer pour 4-3-2-1

Retenir ton souffle pour 4-3-2-1

Répéter autant de fois que
désiré !

Et si tu n'apprécies pas les
rétentions, tu peux tout
simplement inspirer pour
4-3-2-1 et expirer pour
4-3-2-1

