

EXERCICES POUR APPRENDRE A RESPIRER

1 LA RESPIRATION ABDOMINALE



Allongez-vous sur le sol, un livre posé sur le nombril. Vous devez respirer calmement, et le livre doit monter lors de l'inspiration et redescendre lors de l'expiration.

2 EN APPUI CONTRE UN MUR

Placez-vous face à un mur, le dos droit et légèrement penché en avant. Appuyez vos mains contre le mur. Dans cette position, votre respiration devrait être naturellement abdominale. Posez l'une de vos mains sur votre ventre pour en faire l'expérience.



3 FAITES DES BULLES



Prenez une paille et soufflez dans un verre d'eau. Dans la même expiration, alternez entre souffler en émettant un bruit et quelques secondes sans. Le jeu consiste à