

Respiration Abdominale

Debout, les talons se touchent.

Si vous êtes jambes tendues, il est possible que vos mollets se touchent. Dans ce cas là, vous pouvez fléchir un peu. Pliez les genoux. Juste pour ouvrir. Les mollets ne doivent pas être en contact, seulement les talons.

Placez les mains sur le ventre, l'une par-dessus l'autre.

Détendez-vous.

Inspirez dans le ventre et sentez son expansion et celle de toute la zone du pelvis ainsi que le long des jambes jusqu'aux pieds comme si tout se remplissait d'air.

Expirez en sentant comment tout l'air descend et traverse vos pieds pour aller profondément dans le sol.

Répétez 10x.