



## Pratiquer la respiration par le ventre

- Allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous sur une chaise (l'important c'est que vous soyez dans une position confortable)
- Fermez les yeux ( si vous le pouvez)
- Détendez votre corps, détendez vos muscles
- Posez vos mains sur votre ventre
- Inspirer par le nez (la bouche est fermée)-----votre ventre se gonfle
- Puis expirer ( souffler par la bouche)-----votre ventre se dégonfle et se creuse

**A chaque fois prenez de longues inspirations par le nez puis soufflez longuement par la bouche.**

Faite le 5 à 8 fois

**Attention : vous pouvez peut être avoir des étourdissements, reprenez alors votre respiration normal, et quand ça va mieux , recommencer l'exercice !!!**

**Bonne relaxation**

