

2 exercices de respiration



femmes enceintes, problèmes d'hypertensions...

Respiration 3.5.7

Inspirez sur 3 secondes. Bloquez votre respiration sur 5 secondes. Expirez sur 7 secondes. Recommencez pendant environ 2 à 5 minutes. Toujours dans la conscience du corps, si vous sentez des sensations désagréables, la tête qui tourne etc... arrêter cette respiration, allongez-vous et retrouvez une respiration naturelle.

La respiration carrée

choisissez le tempo que vous souhaitez 3s, 5s, 6s...

