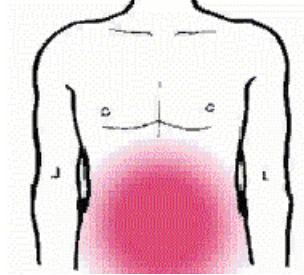
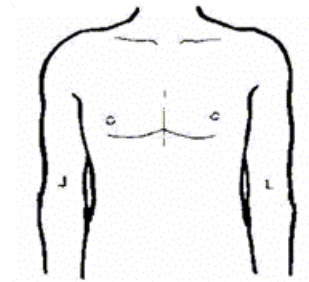
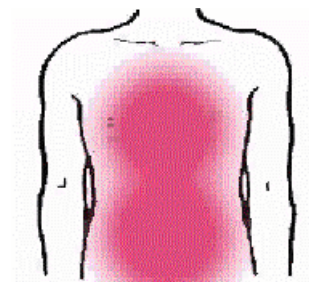


Inspirez lentement en utilisant la partie inférieure de votre abdomen. Sentez la partie inférieure de votre cage thoracique augmenter de volume (de devant, derrière et des deux côtés).



Une fois que le bas des poumons est plein, inspirez de l'air dans la partie supérieure de votre cage thoracique. Gardez le bas de vos poumons plein d'air.



Contractez vos abdominaux pour expirer.

Expirez l'air qui reste.

Relachez.

