



10 Respirations profondes

Cet exercice peut être effectué debout ou assis avec le dos droit.

Trouvez une posture où vous vous sentez détendu et alerte en même temps.

Fermez doucement les yeux ou gardez les légèrement ouverts, le regard vague posé quelques mètres devant vous.

Inspirez profondément par les narines, en gonflant d'abord votre abdomen, puis votre poitrine jusqu'à atteindre la capacité maximale d'inspiration.

Puis expirez en relâchant l'air, toujours par les narines, en vidant l'air de votre poitrine, de votre abdomen et de tout votre système.

Répéter ce cycle de respiration neuf fois.

Votre attention peut être portée sur le cœur tout le long de l'exercice.

heartfulness