Respiration relaxante

Exercice 1: Exercice en 4 temps à répéter une dizaine de fois :

1. tout en vous concentrant sur une image de détente
2. inspiration profonde mais courte (2-3s)
3. Expiration longue et progressive (5 à 10s)
4. respiration libre pendant quelques cycles

Faire un pause de 2 minutes

Exercice 2: Exercice en 4 temps à répéter durant 3 minutes :

5. tout en
    a. vous concentrant sur une image de détente,
    b. et en écoutant le bruit de votre ventilation
6. inspiration profonde mais courte (2-3s), sans forcer
7. Expiration longue et progressive (5 à 15s), sans forcer