

FICHE PRATIQUE. 2

SKB

- La respiration abdominale -

Retour au calme, se recentrer...

Mets tes mains sur ton ventre pour sentir et accompagner le mouvement suivant.

Tu Inspires par le nez en gonflant ton ventre comme un ballon, tes mains se lèvent, tu bloques ta respiration un instant, puis tu souffles par la bouche en rentrant le ventre comme si tu voulais que ton nombril touche ta colonne vertébrale.

Tout en appuyant légèrement sur ton ventre pour t'aider.

On le fera 3 fois avec une petite pause entre chaque mouvement.

Exercice à faire assis, les yeux fermés.