

EXERCICE

Respiration Consciente

- 1 S'installer confortablement (debout, assis ou allongé) et poser les mains sur le ventre
- 2 Fermer les yeux, faire le vide et lâcher prise
- 3 *Inspirer* lentement par le nez pendant 5 secondes et visualiser l'air gonflant le ventre et chargé de l'*énergie positive* (détente, calme, motivation, pensées positives ...) dont vous avez besoin
- 4 *Expirer* lentement par le nez pendant 5 secondes et visualiser l'air sortant chargé de l'*énergie négative* (stress, tensions, pensées négatives ...) dont vous n'avez plus besoin
- 5 Renouveler autant de fois que nécessaire jusqu'à ressentir les bienfaits de cette respiration dans tout le corps