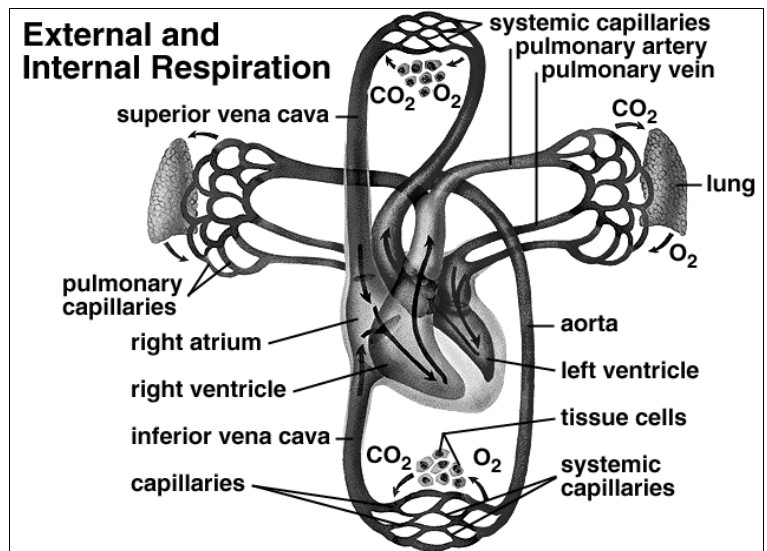
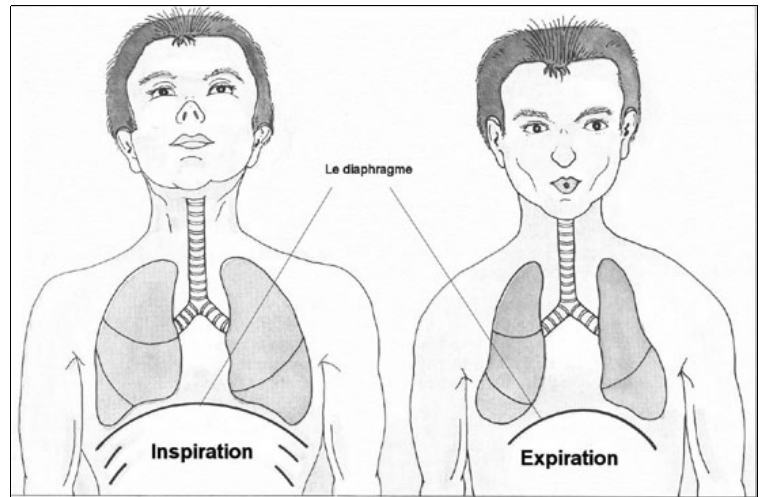
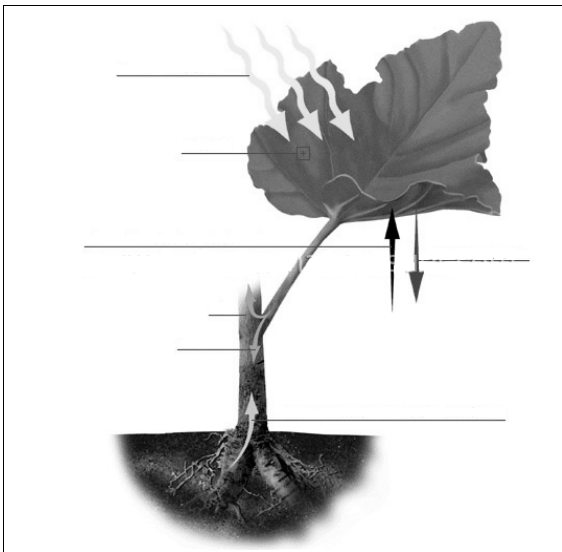
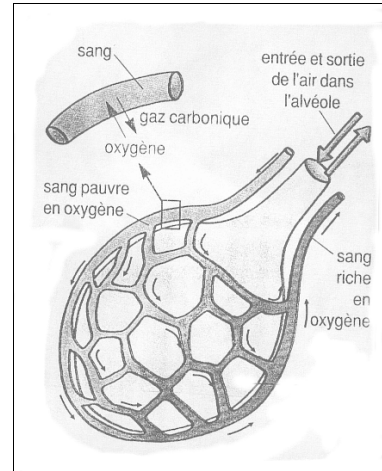
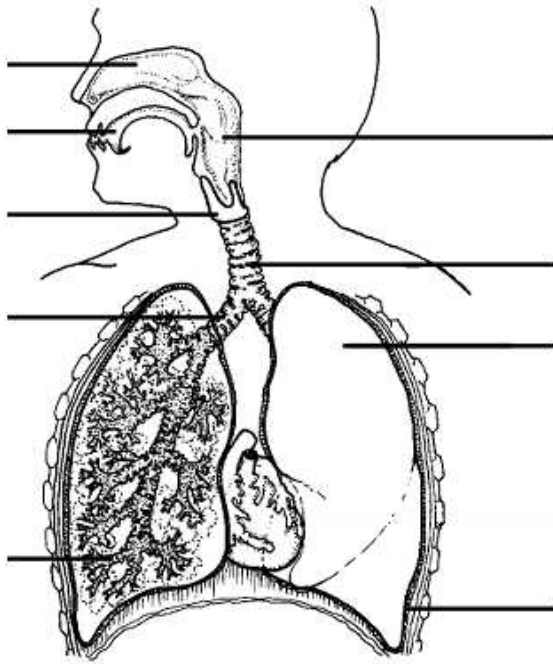
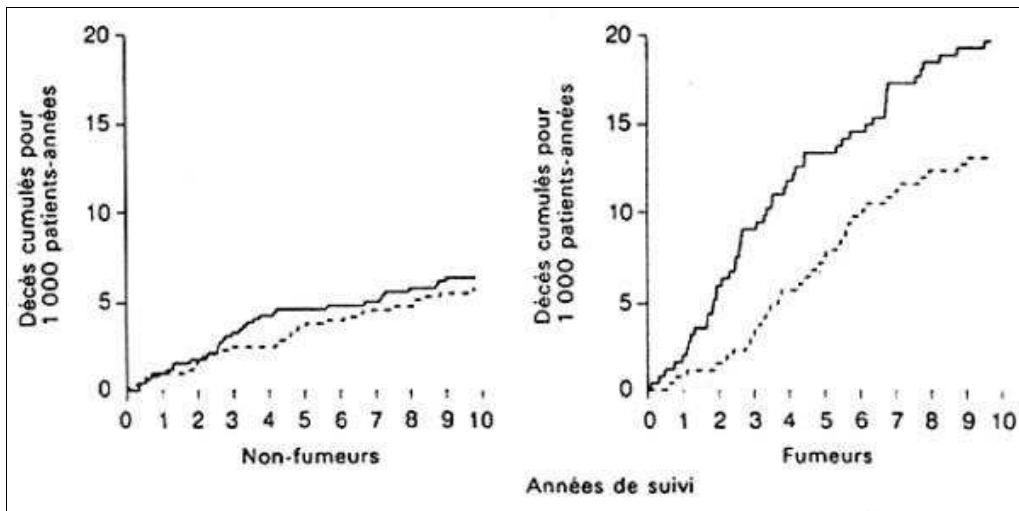
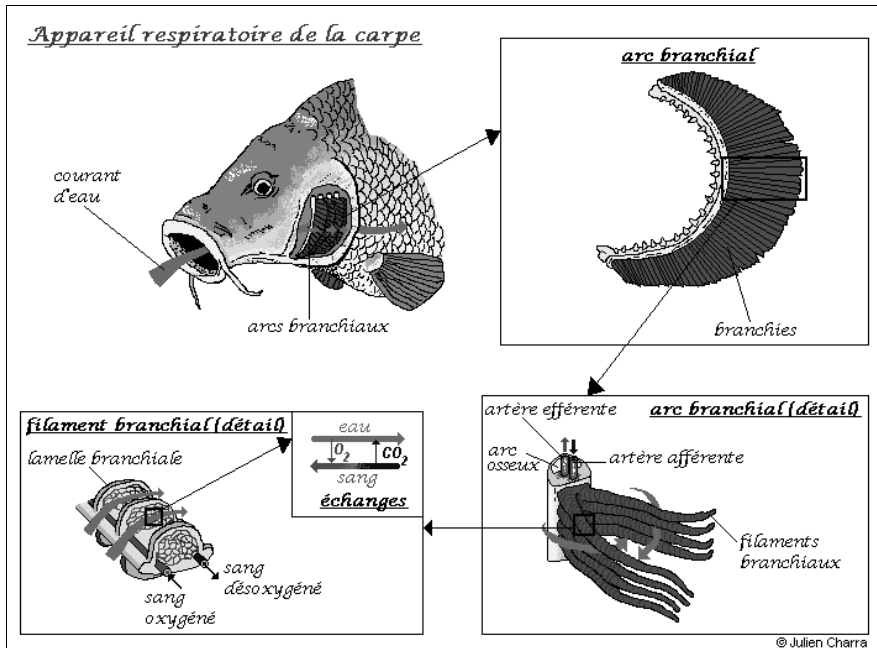


La respiration - documents



Appareil respiratoire de la carpe



...s'installer en conscience.

Jambes légèrement écartées
Les pieds ancrés sur le sol ... la terre.

Les épaules sont relâchées
Les dents sont desserrées,
Les mâchoires souples.

Les mains posées sur la zone du nombril.

... inspirer et expirer.

Inspirez doucement par le nez
Le ventre se gonfle ... ainsi que la poitrine.

Expirez doucement par la bouche
Appuyer légèrement sur le ventre avec vos mains pour vider l'air.

Relâchez, chaque fois un peu plus votre corps et **détendez-vous** mentalement un peu plus
Appréciez les **sensations** et **l'énergie** qui circule dans votre corps ... intégrez ainsi peu à peu votre corporalité au **présent**