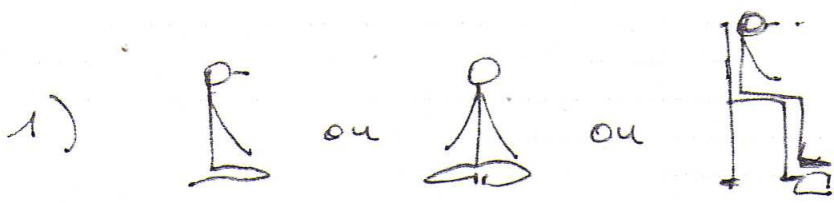
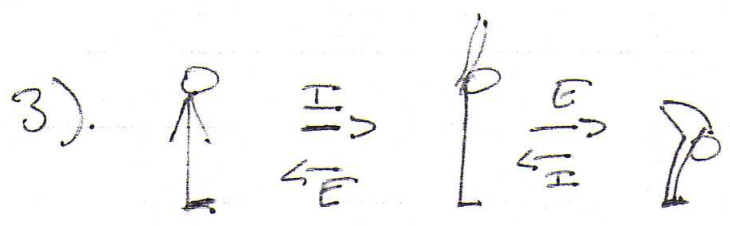
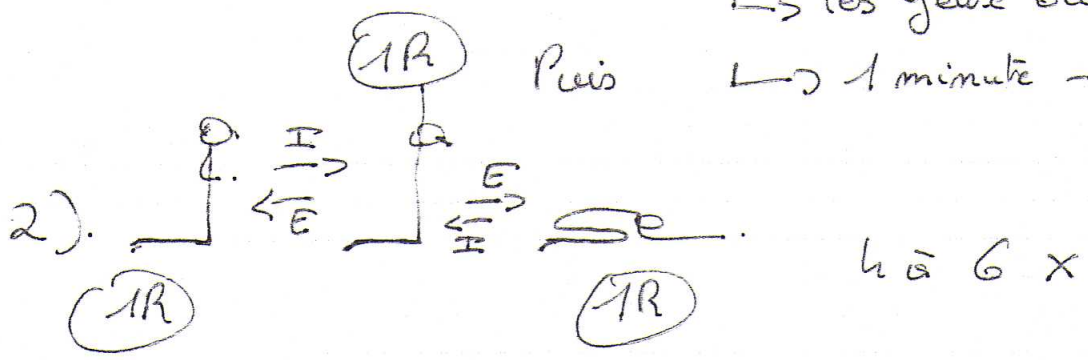


Pratique pour le soir

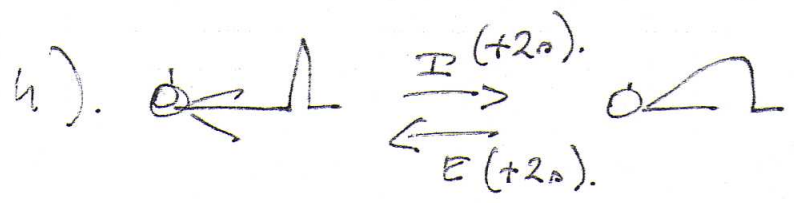


En Position assise : Respirer Normalement pendant 1 minute
 ↳ les yeux ouverts
 ↳ 1 minute → les yeux fermés.



Allonger l'expiration progressivement toutes ces 2 Respirations.

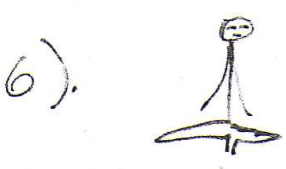
- Ex : Insp 4 Exp 6 (2x)
 Insp 4 Exp 7 (2x)
 Insp 4 Exp 8 (2x)



Inspire + 2s rétention à pleur
 Expire + 2s rétention à vide.
 6x.



Allonger l'expiration jusqu'à doubler l'expiration par rapport à l'inspiration



12 à 24 Respirations les yeux fermés et observation. éventuellement bilan