



La respiration rectangle

- Le principe de cet exercice est de compter les temps de chaque étape de la respiration.

Par exemple, on inspire 3 secondes, on retient sa respiration 2 secondes, on souffle sur 5 secondes.

On fait une pause de 2 secondes et on reprend.

Chacun adapte les temps en fonction de ses possibilités en soufflant toujours plus longtemps que l'inspiration.

