

# Respiration

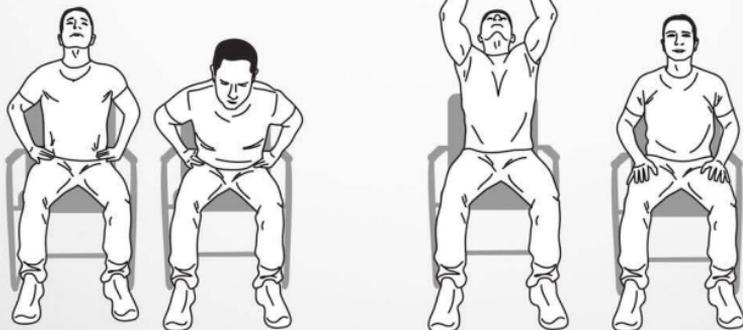
## Entraînement

par DAREBEE © [darebee.fr](http://darebee.fr)



Inspirez lentement, retenez votre souffle en comptant jusqu'à dix, puis expirez lentement. Répétez 3 fois.

Prenez dix respirations rapides. Retenez la respiration en comptant jusqu'à vingt.



Inspirez et penchez-vous vers l'arrière, expirez et penchez-vous vers l'avant. Répétez 3 fois.

Inspirez rapidement, expirez rapidement. Retenez la respiration en comptant jusqu'à trois. Répétez 3 fois.