

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

pour réduire vos crises d'asthmes



1

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.

2

Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen.

3

Inspirez lentement par le nez. Laissez votre abdomen se gonfler lentement. Votre poitrine ne doit pas bouger.

4

Expirez lentement par la bouche en contractant votre abdominaux. Imaginez-vous comme si vous étiez entrain de souffler doucement dans une petite paille.

5

Répétez pendant 5 à 10 minutes, le nombre de fois souhaités par jour.

Si vous avez quelconque difficulté respiratoire lors d'un effort physique comme lors de votre marche, ralentissez votre cadence ou faites une pause tout en continuant à utiliser cet outil spécialisée.

Voici une vidéo démonstrative (au besoin !)



Voici de la documentation supplémentaire !

