

2. La respiration accélérée

MODULE 7

Vous pouvez utiliser ce type de respiration lorsque les contractions deviennent plus fortes et que vous avez du mal à vous détendre en pratiquant la respiration lente.

Voici une description de la respiration accélérée.



Visitez la page web pour entendre la technique de la respiration accélérée.



Pour vous exercer à la respiration accélérée, commencez par respirer rapidement, à petits coups. Chaque respiration doit être légère et peu profonde.

Essayez différents rythmes jusqu'à ce que vous ayez trouvé celui qui vous convient. Exercez-vous à respirer ainsi jusqu'à ce que vous soyez capable d'être détendue et à l'aise pendant 60 à 90 secondes.