

La respiration profonde

1. Les techniques et les exercices de relaxation peuvent aider les femmes et les filles à se sentir au contrôle ou à reprendre le contrôle de leur corps et à calmer leurs pensées et sentiments envahissants. Un exemple de techniques de relaxation est la respiration profonde. En voici une démonstration:

2. Imaginez que vous avez un ballon dans l'estomac. Placez une main sous le nombril et inspirez lentement par le nez pendant quatre secondes, en sentant le ballon se remplir d'air - votre ventre devrait se dilater. Lorsque le ballon est plein, expirez lentement par la bouche pendant environ quatre secondes. Votre main se lèvera et tombera au fur et à mesure que le ballon se remplira et se videra. Attendez 2 secondes, puis relâchez. Répétez plusieurs fois. Lorsque vous respirez par le ventre, assurez-vous que le haut du corps (épaules et poitrine) est assez détendu et calme.

