

# EXERCICE DE RESPIRATION ABDOMINALE

Grâce à la respiration abdominale, vous pouvez calmer votre système nerveux sympathique. Celui-ci s'active lorsque vous êtes anxieux, entraînant vos difficultés sexuelles.

La respiration lente et profonde sera votre meilleure alliée.

## Installation

- Asseyez vous confortablement, ni avachis, ni trop droit.
- Mettez vos pieds bien à plat sur le sol et vos mains sur vos cuisses.

## Réalisation

- Inspirez lentement et profondément par le nez pendant 4 secondes. Gonflez votre ventre. Votre respiration doit être profonde, abdominale.
- Expirez lentement par la bouche pendant 6 secondes.
- Recommencez. Inspirez... Expirez... Cela pendant 3 à 5 minutes.

