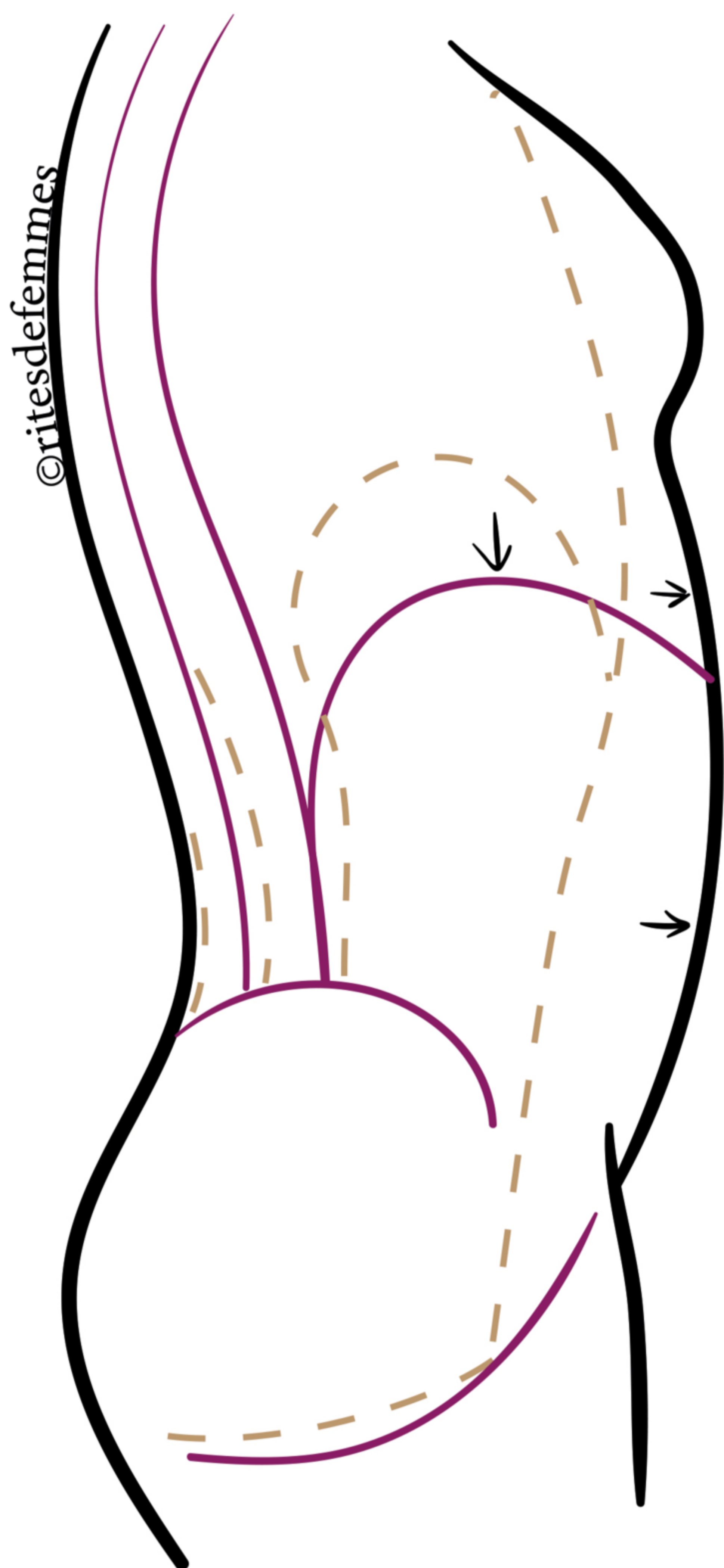
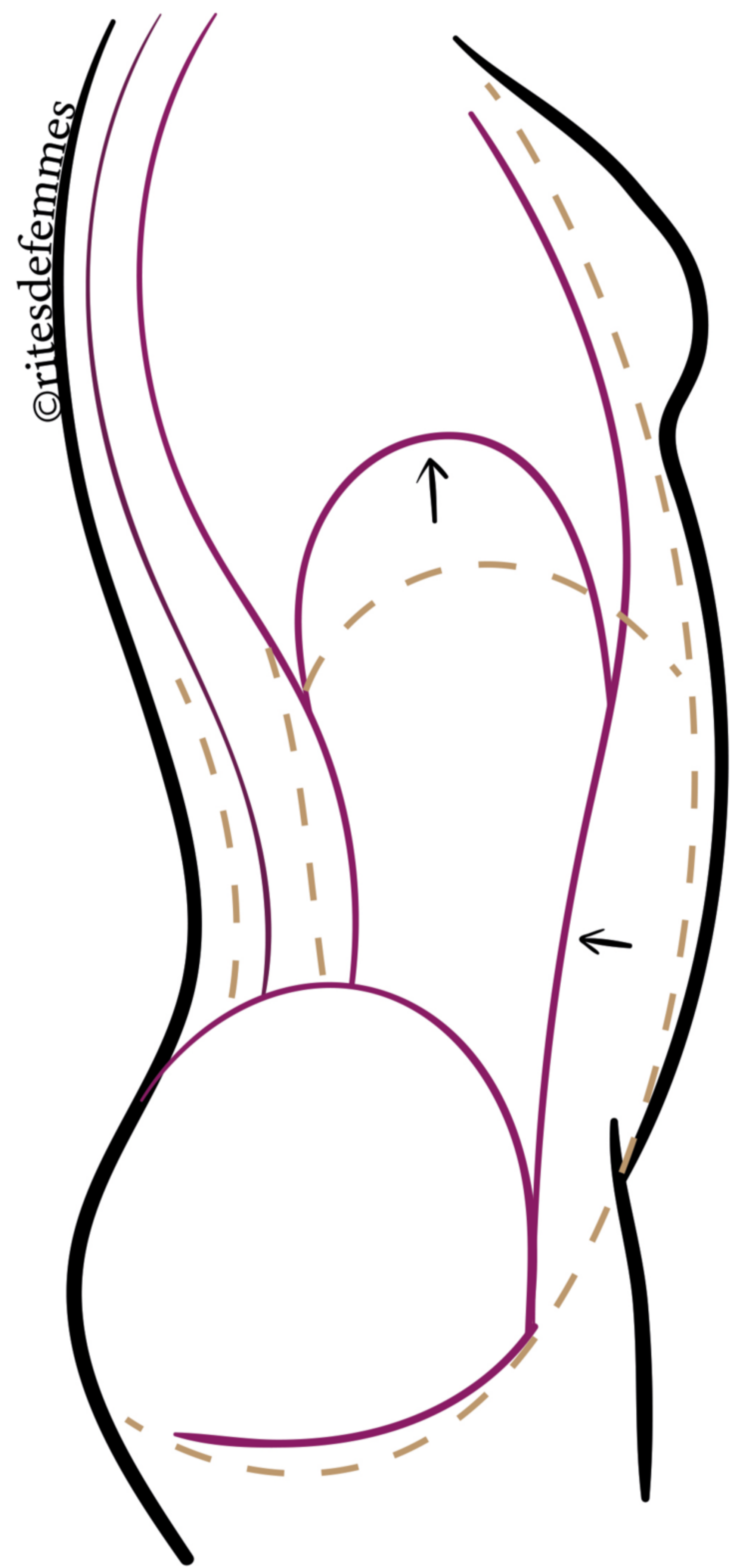


LA RESPIRATION ABDOMINALE PROFONDE



INSPIRATION

LE DIAPHRAGME DESCEND
CE QUI ÉLARGIE LES CÔTES
DILATE LE VOLUME ABDOMINAL
JUSQU'AU FOND DU BASSIN



EXPIRATION

LE TRANSVERSE RESSERRE LE VOLUME
ABDOMINAL, REFOULE LE DIAPHRAGME
VERS LE HAUT. LE BASSIN SE RÉTRÉCIT
JUSQU'AU PÉRINÉE QUI SE RESSERRE
ET QUI REMONTE.