Dynamique mentale Rythme 9-9 et 10-10

Rythme 9-9 et 10-10

Νo	Temps	I/E	Duráa	Commentaires
11	0'03''	Inspiration	9 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre
1	0 03	inspiration	98	et le haut de mes poumons lentement, progressivement,
				profondément.
	0'12''	Expiration	9 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse
	0 12	Expiration	98	aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de
				nouveau envie d'inspirer.
2	0'21''	Y	0	
2	0.21	Inspiration	9 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement,
				profondément.
	0'30''	T	9 s	
	0.30	Expiration	9 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse
				aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de
3	0'39''	Inspiration	9 s	nouveau envie d'inspirer. J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre
3	0.39	Inspiration	9 s	
				et le haut de mes poumons lentement, progressivement,
	0'48''	m		profondément.
	0.48	Expiration	9 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse
				aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de
4	0'57''	Y	9 s	nouveau envie d'inspirer.
4	0.27	Inspiration	9 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je
				peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'06''	T	9 s	
	1.00	Expiration	9 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je
				souris.
5	1'15''	Inspiration	9 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je
)	1 13	inspiration	98	peux. Je me transforme. Je mi amenore. Je rais du mieux que je
				monde.
	1'24''	Expiration	9 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux
	1 24	Expiration	98	m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je
				souris.
6	1'33''	Inspiration	9 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je
U	1 33	mspiration	98	peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le
				monde.
	1'42''	Expiration	9 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux
	1 42	Expiration	28	m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je
				souris.
7	1'51''	Inspiration	9 s	Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je
	1 31	шарпацоп	28	laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon
				plus grand bien.
	2'00''	Expiration	9 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
	2 00	Expiration	28	dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
				dans la joie, dans la prospérité.
L				uans ia joic, uans la prosperne.

8	2'09"	Inspiration	9 s	Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je
				laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon
				plus grand bien.
	2'18"	Expiration	9 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
				dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
				dans la joie, dans la prospérité.
9	2'27"	Inspiration	9 s	Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je
				laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon
				plus grand bien.
	2'36"	Expiration	10 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
		_		dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
				dans la joie, dans la prospérité.
10	2'46"	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
		_		mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	2'56''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
		_		chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
11	3'06"	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
		_		mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	3'16"	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
		_		chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
12	3'26"	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
				mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	3'36"	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
				chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
13	3'46"	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
				s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
	3'56"	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
				devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
				relache Tout se détend
14	4'06''	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
				s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	4'16''	Expiration	10 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
				devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se

relache... Tout se détend...

10 s J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,

s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd. J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se relache... Tout se détend...

15 4'26''

4'36"

Inspiration

Expiration

10 s

Dynamique mentale Rythme 11-11 et 12-12

Rythme 11-11 et 12-12

N°	Temps	I/E	Durée	Commentaires
1	0'03''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'14''	Expiration	11 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2	0'25''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'36''	Expiration	11 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
3	0'47''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'58''	Expiration	11 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
4	1'09''	Inspiration	11 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'20''	Expiration	11 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
5	1'31''	Inspiration	11 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'42''	Expiration	11 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
6	1'53''	Inspiration	11 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'04''	Expiration	11 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
7	2'15''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'26''	Expiration	11 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.

2'37''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je
			m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir
			pour mon plus grand bien.
2'48''	Expiration	11 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
			dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
			dans la joie, dans la prospérité.
2'59''	Inspiration	11 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je
			m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir
			pour mon plus grand bien.
3'10"	Expiration	11 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
			dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
			dans la joje, dans la prospérité.
3'21"	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
	F		mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
			se répandre.
3'33''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
5 55	Expiration	123	chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
3'45''	Inspiration	12 c	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
5 45	mspiration	123	mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
			se répandre.
2'57''	Evniration	12 .	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
3 31	Expiration	128	
420022	v ·	10	chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
4 09	inspiration	12 S	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
			mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
422122	r	1.1	se répandre.
4.21	Expiration	11 S	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
410011	v	10	chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
4′32′′	Inspiration	10 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
			s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
4'42''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
			devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
			relache Tout se détend
4'54''	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
			s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
5'06'	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
			devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
			relache Tout se détend
5'18''	Inspiration	12 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
			s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
5'30"	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
5'30''	Expiration	12 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
	3'31'' 3'33'' 3'45'' 3'57'' 4'09'' 4'21'' 4'32'' 4'42'' 4'54'' 5'06''	2'59'' Inspiration 3'10'' Expiration 3'21'' Inspiration 3'33'' Expiration 3'45'' Inspiration 3'57'' Expiration 4'09'' Inspiration 4'21'' Expiration 4'21'' Expiration 4'32'' Inspiration 4'42'' Expiration 4'54'' Inspiration 4'54'' Inspiration	2'59" Inspiration 11 s 3'10" Expiration 11 s 3'21" Inspiration 12 s 3'33" Expiration 12 s 3'45" Inspiration 12 s 3'57" Expiration 12 s 4'09" Inspiration 12 s 4'21" Expiration 11 s 4'32" Inspiration 10 s 4'42" Expiration 12 s 4'54" Inspiration 12 s

Dynamique mentale Rythme 13-13 et 14-14

Rythme 13-13, 14-14

Ν°	Temps	I/E	Durée	Commentaires
1	0'03''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'16''	Expiration	13 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2	0'29''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'42''	Expiration	13 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
3	0'55''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	1'08''	Expiration	13 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
4	1'21''	Inspiration	13 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'34''	Expiration	13 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
5	1'47''	Inspiration	13 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'00''	Expiration	13 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
6	2'13''	Inspiration	13 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'26''	Expiration	13 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
7	2'39''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	2'52''	Expiration	13 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.

8	3'05''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir
				pour mon plus grand bien.
	3'18''	Expiration	13 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
				dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
				dans la joie, dans la prospérité.
9	3'31''	Inspiration	13 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je
				m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir
				pour mon plus grand bien.
	3'44''	Expiration	13 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
				dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
				dans la joie, dans la prospérité.
10	3'57''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
		_		mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	4'11''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
		_		chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
11	4'25''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
		_		mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	4'40''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
		_		chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
12	4'54''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
		_		mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	5'08''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
				chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
13	5'22''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
				s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
	5'36''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
				devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
				relache Tout se détend
14	5'50"	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
		_		s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	6'04''	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
				devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
				relache Tout se détend
15	6'18''	Inspiration	14 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
				s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	6'32"	Expiration	14 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
		*		devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
		1		relache Tout se détend

Dynamique mentale Rythme 15-15

Rythme 15-15

N°	Temps	I/E	Durée	Commentaires
1	0'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
2	0'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	0'46''	Expiration		J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
3	1'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je gonfle mon ventre et le haut de mes poumons lentement, progressivement, profondément.
	1'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. J'abandonne. Je laisse aller. Je lâche prise. J'attends tranquillement d'avoir de nouveau envie d'inspirer.
4	1'31''	Inspiration	15 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	1'46''	Expiration	15 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
5	2'01''	Inspiration	15 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'16''	Expiration	15 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
6	2'31''	Inspiration	15 s	Je cherche à bien faire. Je m'améliore. Je fais du mieux que je peux. Je me transforme. Je suis bienveillant avec tout le monde.
	2'46''	Expiration	15 s	Tout s'accomplit positivement et harmonieusement. Je peux m'aimer profondément et tendrement. C'est merveilleux et je souris.
7	3'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir pour mon plus grand bien.
	3'16''	Expiration	15 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour, dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit dans la joie, dans la prospérité.

8	3'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je
0	3 31	mspiration	138	m'estime. Je in anne. Je in anne. Je in approuve. Je m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir
				pour mon plus grand bien.
	3'46''	Expiration	15 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
	3 40	Expiration	138	dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
				dans la joie, dans la prospérité.
9	4'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je m'affirme. Je m'aime. Je m'approuve. Je
9	4 01	mspiration	138	m'estime. Je laisse la force vitale agir en moi. Je la laisse agir
				pour mon plus grand bien.
	4'16''	Expiration	15 s	Je me réjouis. Tout s'accomplit dans la paix, dans l'amour,
	4 10	Expiration	138	dans l'harmonie, dans le respect mutuel. Tout s'accomplit
				dans la joie, dans la prospérité.
10	4'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
10	4 31	inspiration	138	mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	4'46''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
	4 40	Expiration	138	chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
11	5'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
11	5 01	mspiration	138	mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	5'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
	5 10	Expiration	155	chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
12	5'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Je concentre toute
12	3 31	mspiration	138	mon attention sur mon nombril et je sens une douce chaleur
				se répandre.
	5'46''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Je sens une douce
	5 40	Expiration	155	chaleur se répandre dans mon ventre et dans tout mon corps.
13	6'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
10	0 01	mophation	155	s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd
	6'16''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
	0.10	Expiration	155	devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
				relache Tout se détend
14	6'31''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
	0.51	mophation	155	s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	6'46''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
		F		devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
				relache Tout se détend
15	7'01''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
				s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	7'17''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
				devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
				relache Tout se détend
16	7'32''	Inspiration	15 s	J'inspire. Je suis conscient que j'inspire. Ma tête s'étourdit,
				s'alourdit. Ma tête s'engourdit. Tout mon corps devient lourd.
	7'47''	Expiration	15 s	J'expire. Je suis conscient que j'expire. Tout mon corps
				devient lourd, pesant, de plus en plus lourd. Tout se
				relache Tout se détend
		1		

