

N'oubliez pas de **Respirez**



Pour ceci vous devez d'abord inspirer

Par le nez faites rentrer de l'air, Gonfler le torse et abaissez votre diaphragme



Maintenant vous devez expirer

Faites sortir l'air de vos poumons par votre nez tout en rétractant votre ventre et votre diaphragme

Recommencer ces opérations autant que vous le pouvez afin de survivre.

Ce tutoriel est Terminer vous s'avez dorénavant respirez Félicitation.