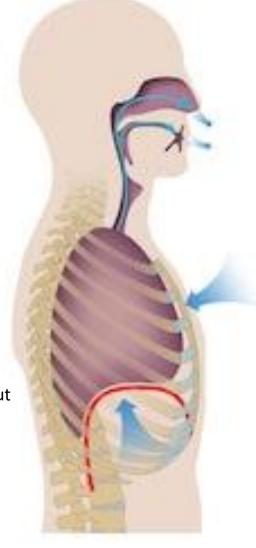
N'oubliez pas de Respirez

Pour ceci vous devez d'abord inspirer

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



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.