

Respiration Abdominale

Version Pulaar

Fofogol woni ngurdan aduna.

Hidhèn wawi fofugol hari hidhèn andi, hidhèn wawi fofugol hara èn anda.

Si hidhèn watani yila è fofango mèn ngon , hara wuren en hayhilili hidhèn fofudè hino wawi walitagol en andugol bhandu mèn ndun.

Si dhè watani yiila è fofango mèn ngon è missal sen fofiri doy ha ka ngo hati dhon, fofango bherndé ndèn dhuyrtoto, è wiyhagol yhiyhan dhan dhuytoto, èn fowtinay dolè mèn dhèn, en lakataké moyha, sèn watani yiila è fofangon , èn waway dhuytudé batané sokhola dyi dhi wondudhèn , è bhuu bhèndé ariray no néwori.

Hidhèn wawi fofirdé nyaa dyi dhidhi. Si tawi fofango mon ngon hino dyodhi ka horèè dyopé, è bherdé mon ndèn no wadhu dè immo dyodho, ko dhun dho woni fofirngol bhèndé ndèn, si tawi kadi fofango mon ngon no dyipordé ha ka ley dyopé , hara rédou mon ndun no yhufudé dyipo ko dhun dho woni fofirngol rèèdu ndun. Si tawi hidhon fala andoudé ko honto fofango mon ngon wonni iwroudé si ko ka bhèndé ma ka dyopé, hidhon wawi wanlidé dyungo mon nyamo ngon ka horé dyopé mon e dyungo nano ngon ka horé rèèdu mon . watanané yila ko dyungo hongo woni inmodadé è fofangon. Si tawi ko dyungo mon nyamo gon wono inmadé haray fofango mon ngon ko ka bhèndé woni iwdé. Si tawi ko ngoya dyungo hara fofangon mon ngon ko ka rèèdu woni iwrudé.

Bhè wondubhé è sokhola poma bhèn ko bhèndèn fofirta hara no yawi dyodhotako. Si tawi hidhèn falla hébhoudé fofango néwiingo hidhèn douwa fofirdé doy è fofango dyontingo . Ngol dho, yiitida è dyabawol fi wondubhé sokholadyi , dhoytay giitéli dhin è bhandun fow aday dyam è kisiyé . Fofirngol réèdu aday tyélal è bhandu dhun fow bheyditay welowelo ka hayhiladyi mèn . Si tawi hidhon dyoki fofirngol rèèdu mon ndun no dèyhiri , on hetay batémun no néèbhirta non.

Si tawi fofango mon ngon ko ka bherndé woni iwrudé , hinno bhuri on moyhandé yon wotin fofangol irwrougol ka rèèdu. Hino wawi wondé hara wélata fi ka atorun si tawi hidhon wondhi è sokholadyi hara ko nébhoudhun.

Maritoré è fahin dyokon ko wowdhun wadhudé kon no nèèbhirta non on yiay afiya fofirngol rèèndun bhurtay weldé fii.

Fofirngol rèèndun ko dhun dhon woni yhial fii ko hanudhèn équitagol no fofirtèn yèèso.

Fofirngol rèèdoudun waliné dyoungo go ka bherdné ngoya dyoungo ka horé rèèdou fofiron doy

Fofé nadon fofon yaltonol

Nadiré fofangol è kinay ngal , yaltiniré fofangol è karaho kon .

Nadon fofangon , yaltiné fofangogon .

Dyénté fofango mon gon , si dhun dhon féyhi lutiné fofangon ka ndèr rèèdou walinon dyongogon ka horé reedou yhoufugnou si dhon yaltindé fofango ngon reedu ndun dyipoto.

Bheydition fofangon kadi redu ndun yhoufay , yaltinon fofangon reedun dyipo.

Fofiré moyha è kinay ngal ha redou ndun è dyopé dhèn hèèwa hendou dyondhintinon fofangon ontuma yaltiniron fofangol doy haa hendoudun foy yalta ka dyopé.

Hidhon wawi kadi fofitugol doy ha andon fofangol fow yalti ka dyopé.

Si tawi o wati fofirngol doy ha kan gol hati don no bhouri èn moyahdèn e fofirngol no wonira wo .

Naadé fofangol doy yaltiniré ngo noy fofangol.

Wakilé no ngol nèèbhira tuma nadoton fofangon bhouri ndè hidhon yaltinagol.

Foudhitodhon n nadirgol doy fofangol è yaltinirgol doy fofangon.

Naadé fofangol yaltiné fofangon .

Nadé fofangol yaltiné fofangon .

No moyhi fota ko dhun woni fofirgol rèèdundun.

Réorientation dans l'ici et maintenant

Foudhin tingol dho è dyoni è kissan

INTRODUCTION

Foudhagol

O tassakouyé dho no wawa wadhédé hará on tigi no wondi è sohkoladyi moussoudhi hara on tigi wawata wondé midyitaki fi ko dyilfalnidhi on hara no wondi è ko kani. O tassakouyé ko fii dyonugol on himaré tabitundé è on tigi (ko fi dhun hino hiti yo ontigi watu wadhudé o tassakouyé dho è dhun tigi yhagoudé mo titigi.) no wawi on waludé artirgol hayhilaadyi dho et dyoni hara ukali on è ko féyhi.

EXERCICE

Tassakouyé

No bhouri on monyhandé hara hidhon dyodhi è dyunléré fi wadhugol o tassakouyé dho mi lando to on dho yon watan yilla è bhandu mon ndun et ko ndu woni mémindirdé è leydi ndin. Tipé koydhé mon dhèn ka leydi fewnon bhawo mon gon, walinon dyudhè mon dhèn ka horé boussé mon fewnon légal ndadé ndèn. Wadhon hayhilé è bhandou mon ko dyodhi ko ka horé dyouléré. Ko honno wairdhon si dhon dyodhi ka horé dyouléré ? ko honto andirdhon ko dyouguini dhon kon ? ka horé koydhé mon ? ka dyodhordé mon ? ka bhawo ? hidhon andirdé ka horé koydhé mon ko tipoudhon ka leydi kon.

Dyoni bha on andi hidhon walita , ko yon watan yilah è nokouré ka wondhon dhon ndaré henfow fi no manditordhpn fi mon . Ko hondhoun wondhon yiidé ? ko hondhoun andoudhon ndaré no wadhiron o non kadi tigu tigu no nèwori wo.. Ko honto wondhon ? filané horèmon honto wondhon ? midho fewndo dho è ndèr..' hidhon wawi manditaadé sai on ? ko sai hmbo nii ? ko sai hombo hewtoudhon dho ? wowlané horé mon ko sai hombo nii Ebhé fii andougol tigu tigu no néwora , hitaandèn , nyalaa ndèn , è saii on , Hidhè, dyoni è missal 1^{er} mai 2014 sai on è missal ko 9h 15 ? Ini téé dhi midyodyi fèèyhounodhi artaydhi è mon dyoni ka fewndi dho hita è mon dyoni.hidhon andi ko féyhi kon hita hankadi è mon dyoni hidhon è dyam.tuma ko hulbhini tigu tigu wo arti fi dhabhitougol on Ko honno wairdhon dyoni ? ko hono wondhon andirdé hendou ndun ? ndu wouli ka ndu bhoubhi ? hidhon andudé ka yonguitidhon dhon ka horé dyouléré ? Tyontyi dhi wati dhon dhin ?ko sonko hongo wondhon nandé fewndo dho ?ko ourdi ondhun woni on hewtudé ? halitodhé ko hondun wondhon yii fewndodho' midho nané fewndo dho fofango an ngon è missal kangun è hito ndiyan dhan ka horé karodyé.

Taskodhé ko honno wawdhon dyoni . Si tawi haa dyoni hidhon wondi è sokholawoy koy è

koulon ngol ? hidhon wawi hakhilandé ko honno way ? ko honndhun féyhi ? no wodi piidy
tanpindhi on ka wondhon dhon ? ndaré ko hondhun woni fèyhoudé tako mon ? watané yiila
dyoni è fofango mon ngon fofé,nadon fofé yantinon. Watanon yiila è hendou natayndou ka
bhandu hébina dyopé mon dhèn. Hendun ndun no bhoubhi ? ko kiné dhén fofirton ?
hidhon wawi fofoudé moyha è doy. ? Hidhon andoudé no fofangol woni yaltirdé ka
bhandou mon Hendou ndoun no wouli ? dhon fofirdé hundu ko kon ? Watané yila è
fofango mon ngon bérou seedha , fofé , nadon , fofon yaltinon e horé doy. Bhaté moyha
Tuma fofoton naadon , fofon yaltinon e horé doy , lounné, ndarton , dyentodhon
menbhodhon ko wawoudhon kon fow , Inité ko honto wondhon , ko saii honbo nii ? innité
hidhon è dyam è kissiyé.

INTRODUCTION

Tassakouyé

Yournitagol bhandou moun ndoun ka wadhana ko fii yo ontigui tinou ko honno téré moun dhèn woniri è saïidiyoo. Sokhola dyi néébhoudhi è mousséndi dyi go tayhay no famiron bhandou mon ndoun. O tassakouyé dho walay on yitoudougol è bhandou mon ndun no wairdho woo.

Si tawi o wadhi o tassakouyé dho hará hidhon wali, ma no wonirdhon woo: hará hidhon è soyhadé hara hayhila dyi mon dhin no dhoutii, hara dhon midyadé godhun go, hara on allah è andoudé hay fouy ... ko gotun. Hara ko ngourndan mon dhan è on saai dhon.

Wata néé hakhil è ngoundan mon dhan dyoguito dhon o tassakouyé dho. Ha si tawi, hi dhon wondhi è ko kaani, è midyodyimon dhi andoudhon, no wonira woo. Watané hakhil è ko fewndi kon , fewndo ndo, è dyoni.

EXERCICE

Foudhagol

Yhété no wonoundé hoydé hará hidhon dari , ma hidhon dyodhi ma hidhon béli, ndarané horé mon ko wonunndé hondé bhouri on fééwandé fii no taskoron bhandou mon è saai dyi seedha.

Yhété saai dyi sèèdha fi no taskoron ko honno bhandou mon ndoun woni menminiraadé è ndèr fofango mon ngon è no wondhon andirdé bhandou mon ndun. no andirndon o hiboulké, wadhé hakhilé mon dhen è dolé bhandou mon ndoun. Watané hakhil no bhandou mon wani è famirdé yassi on. Dyouléré mon ndèn, danki mon kin dhun dhon walan on no dyodhintinirton fofango mon ngon .

Watané yiila dyoni è bherndé mon ndèn. fentiné ko wondhon andoudé ko ka bherndé mon : no woni minminordé, ngoulèèndi mon ndin, no woni yhétordé non, è dolé moun dhén....

Watané hakhil è dyopé mon dhèn , è tybi birdhi mon dhi,, è bherndé mon ndèn.

Manditodhon no wondhon foofirdé non. Andon tuma fofoton wo no bherndé mon ndén woni hewirdé hendou ndun .

Tuma fofoton nadon woo, yaltinon hedun wonndu ndun ton.dyokon loungingol- fofangon, yaltiniron fofangon doy, fofon naadon , fofon yaltinon.

Dyoni kadi watanon yila è dandé mon ndèn è sala mon on. Watanon hakhil è wokoudé mon ndèn , è toni mon dhin , è karaho mon kon, è dhèngal mon ngan , è phalawal mon ngal, è kinalmon mon ngal, è guité mon dhèn, è noppi mon dhin, è tindé mon ndén, è ngadi mon ndin , è bhawo sala mon on. Watané yiila è mouradou moyhourou bawdhé mon dhèn watayiila è no mbaybayko dyi mon dhin tèdiri, no héndou woloundoun woni natirdé ka kiné mon , et ndu hendu wonou ndou yaltirdé ka karaho mon.

Féyhé dyonni ka balawal mon nano, watané yiila è horé balawal mon nano
ngon dyiporodhon telen ley. Watanon yiila è kolli mon dhin , è hondou mon ngordou
ndun ka féyhoton dhon watanon hakhil no dhi woni menminordé non è hendu mun ndun ,
ndaron si tawi no wodi ton ko wondho è famoudé è moun.

Midyé non dyoni è dyougo mon nyamo ngon. Watané yiila è horé ngo dyoungo mon nyamo
dyiporon ka ley. Wata yiila et ko wondun andudé è ka koli mon et hondou ngordou ndoun , si
dhon fééyhudé , watanon yiila no dhi woni menminordé non et hendou mou ndun , hara no
wodi ton ko wondhon andudé è mun

Dyoni midyé fi ko wondhon andun kon ka nder dolé réédou mon , watanon hakhil ko wayli
kon touma fofoton nadon è touma yaltinton fafango mon ngon . yhété saii seedha
taskodhon ko honon wondhon andirdé. Wadyoni hara hdhon taskadé ton godhun huy ?
dyoké fayin yhetoy gol fofango lougoungo , yaltiniron fofaa ngon doy .
Fofon naadon , fofon yaltinon.

Touma lanoudhon andindirdé è ko woni fèyhoudé kon ka rèédou mon , watané hakhil è
densé mon dhen ka koyngal nanal , tyiporodhon doy ka koyngal mon nanal è ka koli mon
nani . Watanon yiila è hondou bé ka koyngal mon nanal . Yié dhon ka la ko woni è féyhoudé
kon watanon yiila ndaron . wa dyoni hara koli dhin no mémindirdé , yaray no tyoukoudé
ma no wouli , madhun hay houndé

Dyoni kadi watanon yila è dandé mon ndèn è sala mon on. Watanon hakhil è wokoudé mon
ndèn , è toni mon dhin , è karaho mon kon, è dhèngal mon ngan , è phalawal mon ngal, è
kinalmon mon ngal, è guité mon dhèn, è noppi mon dhin, è tindé mon ndén, è ngadi mon
ndin , è bhawo sala mon on. Watané yiila è mouradou moyhourou bawdhé moun dhèn
watayila è no mbaybayko dyi mon dhin tèdiri, no héndou woloundoun woni natirdé ka kiné
mon , et ndu hendu wonou ndou yaltirdé ka karaho mon.

Midyé non dyoni è dyougo mon nyamo ngon. Watané yiila è horé ngo dyoungo mon nyamo
dyiporon ka ley. Wata yiila et ko wondun andudé è ka koli mon et hondou ngordou ndoun , si
dhon fééyhudé , watanon yiila no dhi woni menminordé non et hendou mou ndun , hara no
wodi ton ko wondhon andudé è mun

Dyoni midyé fi ko wondhon andun kon ka nder dolé réédou mon , watanon hakhil ko wayli
kon touma fofoton nadon è touma yaltinton fafango mon ngon . yhété saii seedha
taskodhon ko honon wondhon andirdé. Wadyoni hara hdhon taskadé ton godhun huy ?
dyoké fayin yhetoy gol fofango lougoungo , yaltiniron fofaa ngon doy .
Fofon naadon , fofon yaltinon.

Touma lanoudhon andindirdé è ko woni fèyhoudé kon ka rèèdou mon , watané hakhil è densé mon dhen ka koyngal nanal , tyiporodhon doy ka koyngal mon nanal è ka koli mon nani . Watanon yiila è hondou bé ka koyngal mon nanal . Yié dhon ka la ko woni è féyhoudé kon watanon yiila ndaron . wa dyoni hara koli dhin no mémindirdé , haray no tyoukoudé no wouli , madhun hay houndé.

Matané yiila è denssal mon nyamal ngal tyiporo dhon doy ha ka koyngal mon nyamal ha ka koli tépéré mon nyamal matanom yiila è hundu bé , hara hidhon humpa.

Ndariré fahin ka horé doté mon telen ka bhawo mon. Watanon fahin no wodhon andirde non hara wad yoni hidhon andoudé no bagui doléhé mon on woni on meemirdé ka bhari dhon dhon ka horeé dyouléré ma hara hidhon andirdé è ka dolé bhandou mon watanon yiila moradou moyhourou no wondhon andirdé .

Dyoni on lanni andundé no bhandou mon ndun sifori, fofon dadon wondé fofon yaltinon no louguiri e doy.

Fofon fofitodhon fofon yaltinon hara hidhon andudé bhandu mon ndun atyé fofango mon nata yalta.

Wassalame

Visualisation de la forêt

Ndartugol Bourouré ndèn

INTRODUCTION

Foudhagol

O Tassakouyé midyordho dho nabhiray on ka ndèr bourouré . hidhon wawi hébinirdé ndè bourouré è ko wondho yiidé kon , no wawi wondé hara ko bourouré hétyidhoudé ma ko bourouré ndé natotako, bourouré hétyidhoudé è houdho ndantaadyi,ma tyarlidhoudé ka horé penlé. Dho kadi, si tawi hidhon féyhindino è bourouré ndèn ko moyha , no bhouri yon soubhou tassakouyé go. Si tawi on allah è dyam , ma hayhilé dhèn dyodhaki si tawi hidhon wadé o tassakouyé dho, hara ontigui no tora darnougol, wadha tassakouyé go.

EXERCICE

Tassakouyé

Dyodhé ma walodhon no moyhiri. Watanon yiila hara goto finali on touma wadhoton o tassakouyé dho. Si tawi no gassa, ombiré guité dhèn doy. Walé bhandou mon ndu deyhinagol touma midyitotodhon pidyi feyhoudhi ka haghilé mon. Atyé midyoudyi bourouré ndèn ara è mon. Wadhèn wassidhon dyindudé ka ndèr bourouré , ka ley koydhé mon leyndin no bhouni, no dyili leydi e kaki è tyawadyi. Hara hidhon dyoki fahin dyindugol ka bourouré fi no bhandou mon ndun déyhira et midyodyi mon labhita poss. No bhourdita wo.... Touma sepoudhon wo. Fofon hendou mboubhoundou, ndou hébinay dyoppé mon dhèn. Fonfon hendu bhoubhoundou, ndu hébinay few dyoppé mon dhén. Dyoni non yaltinon fofangon mon few doy . fofon yaltinon fofango mon ngon few. On andi bhoubhedi, Naditon fofangon kadi. Deyhitinodhon, fofon moyha , foytinon bhandou mon no bhouriri wo , dyokon lougingol fofango mon ngon .hari hidhon féyhoudé fahin ka ndèr forêt. Hendun no bhoubhi ko no ndu foti. Nagèn no youltirdé ka tyaté lédhé no wadhi mbododyi ka horé leydi yeso mon. Hédhité hito bourouré ndèn , hédhité tyoli dhin ka nder bourouré , hito héndou diwyoundou , toma kakidhun nyeryhata si hendun wifiri sedha . Bhandou mon ndoun hétorto bhouroray no wondhon dyinndirdé non. Konton tipé mon dhèn hará hidhon fofoudé nadon fofon yaltinon . Fofé nadon dhé labi 2-3-4 darnon don ndè labi 2 -3 fonfon yaltonon ndè labi 2-3-4 darnon dhon ndè labi 2-3 yaltinon fofangon ndè labi 2-23-4 fonfon nadon ndè labi 2-3-4. Dyoguitodhon dhè labi 2-3- fofon yaltonon ndé labi 2-3-4.

Dyokiré fofirgol ni, doyhari fofangon no lougui, hara hidhon wadhi dyam è modhon no bhourirta wo . no wodhon dyindirdé no ka ndèr bourouré , hara hidhon andoudé dolé mon dhén no woni fotyordé non . Touma dyoudhé mon dhén no wityadé no dyoki hito yadou mon ndoun , hará hidhé atyito hará hédhé hété

Andon bhawo mon ngon no woni fowtoradé non hara hidhon andoudé dole tyabi birdhi mon dhin è dolé mon dhèn. Hari hidhon hatyitaadé no guitéeéli dhin woni yaltirdé ka

bhandou mon hara hidhon ndaroudé yhari bourouré houndoudé on ndèn. Hara koydhé mon dhen è dense mon den no hété. Hari hidhon dyonki dyindougol mon hidhon foudhi è yhawgol peloun.

Hidhon mepoudé pété bhowroudhé ka horé lawol hendou ndun no woutoudé ko bhoubhi. Lekoy no foudha ka horé lawol, gadha è ganin lédhi fasson dyi foy no fouta hen fow. Ka horé lédhé, kaki go no wondi è dyalbéndi hako dyi. Godhi no wondi è hakodyi nibhitoudhi lougoudhi ; leydhé bouy no wondi è boulé go nandoudhé è dhatoudhé . leydi ndin ka bourouré no souki, hidhi dhati et aya mayri on no nandi hako yhouffouko. Lédhé molanaadhé no foti è tyendhé dhèn dhidhinon ka horé lawol . Gotyé tybhé moun dhè no bhoyrita et no rawni, godhén no bhouri bhawloudé tyéhbé madyé dhèn no sembhi no wadhi dhaté fétyidhé lougoudhé . ndaré mbadi madyé dhèn no yodhiri tyébhé dhen no sendondiri. Godhé ko danéédyé , godhé ko bhalèédyé , godhé ko bodhédyé Mbadi dyi dhin fow no è madyé è dyowndiki m'didyi dhin fow kadi. Onon .