

Respirations Abdominale – malike – Adama

Nilakilikönöla (Respiration abdominal)

Nilakiliyé adabaden ya Sii Kaunyalédi.

An disé an nilakili kéla an saodö I komi
an disé an nilakilila alini an té on saodö.
an nyéto an dyantola an milakili ni an fadikolodö.

Ni möö Ki idyantö missalidö inilakili la sumayadö
Idiyé idyussübö di madöya, woba ké ifassadyulu di döfilen alu di a lu la baara ké a
nyumala, WoKö ifadiKolo la wössili di maben.

Dyantolibaké fana nilakilidö an disé ka an Silandöko lu ni silan ni à nölakólubé madoya
ka an döfilen noyadö a nyomâla.

Andisé nilakili soufila lakorosila an na dunynyadötéró.

- Afölöma, ni inilakili yéléda i sissidö wobaké idiaye isissidi a körota kaban ka a madji. Ayé föla woléma ko nilakili sisidö.

➤ A filnan ni i nilakili madjida kosöbé, wobaké könöléyé
A korotala kaban Ka amadji, wolétö Ko nilakili könöla, Wokö ni i ye a fé kalon ni i
nilakiliye Kéla i sisiledö notè i könöla, i yé i kinibolo la isisikan Kabom ka imaranbolo la
ikönökon. i yebon ka a la

Körossi bolominye a körotalabaké nilakili waati, ni aka
Téré ikininbololeyé, adifö woma ko sissidonilakili,
Ni à dumkatère imaranbololeye korotalabaké a difö
woma Könölanilakili. Ni ka a lakarossi woro ko i

nilakilila isisilédo a bennidé woro i makarannya
Könöla nilakilila. Adamina dit gbeleya donin ni à katére
Silan ni djussoubo ye i la abaramen. Konin i kana séé
ito i makaranyala i dina aye köfé ko Kono la nilakili ye tamina noyala ima.

Aléléyé farikolola baarabè la noyala adabaden balo.

Idi fonyö saman ibaké a bilala iye inilakili
i nun na, wokö iyé fonyö saman iye i nilakili idaala. Iye
I nilakili la karossi idi aye Ko Könöla nilakili le

Kafissa bani woyé silan ni dyussübö min yé möö

minala sissidonilakilidö woté Kéla könöla nilakilidö
iba a mafèlé fana ni i Ka fonyö saman iye bon
ka bila dönin dönin i di a lon ko möö laferéni nilakili
ladji watidö katami fönyö saman watikan.

Nilakili ladji wodi la dyanya doni katami fönyö
saman watikan. An dissé an kösäina ko kélén, la
lon nili woluma:

iyé fanyö saman anyumala iyé I nilakili dölö dömin,
iyé ban ka fonyö bila ni woyé nilakili ladjidi.

Iyé to wokéla ka a mafelé, idi ayé ko nilakili Könöla laferé kabon katami. An nyé à
lobanna min ma
Wole Kafö ko an Kana seê nilakili köné la munanfan nyaföla möö lu yé Ko sabedi
famuyali soron

à ma Kaban kafö ni mun mankussan woluyé alu makarannya
a la wolé nyön nyön té.