

La respiration relaxante

Intention :

La manière de procéder est basée sur le fait qu'instinctivement, toute personne agacée, énervée ou agitée, soupire. Donc, pour se relaxer, de manière consciente et volontaire, il faudra insister sur l'expiration qui sera lente, ample et profonde.

Le **temps d'expiration** peut être trois, quatre ou cinq (etc.) fois supérieur au temps **d'inspiration**. Il faut faire attention à ce que les volumes inspiratoires et expiratoires soient identiques, la tendance des sujets étant souvent de ne pas vider "totalement" leurs poumons.

Par ailleurs, l'exercice ne doit pas être effectué "en force" car on obtient alors l'effet inverse à celui escompté. Une expiration forcée entraîne une inspiration profonde (dynamisante) par un mécanisme réflexe or ce qui nous intéresse est de contrôler la respiration.

En cas de difficulté, demander au sujet de se concentrer uniquement sur l'expiration.

Exercice : respiration relaxante

- « Inspirez à fond, Expirez lentement et profondément.
- Gonflez lentement le ventre pour inspirer ; vous pouvez imaginer que vous tenez un gros ballon sur votre ventre et que vous le repoussez. – Vous pouvez vous aider en plaçant sur le ventre une main qui suit le mouvement respiratoire et en mettant sur le thorax l'autre main qui reste immobile. – Rentrez tout doucement le ventre en serrant très fort contre vous le ballon, pour expirer. – Laissez venir à l'inspiration et à l'expiration des images de calme et de détente (objets, couleurs, musiques, sensations, pensées).
- Prenez conscience des sensations induites par cette respiration. – Faites cet exercice trois fois, à votre rythme.
- Quand vous avez terminé, reprenez votre rythme respiratoire habituel et étirez vous complètement »