



RESPIRATION

La respiration est notre outil anti-stress de base, disponible à tout moment. Pratiquer régulièrement ces 4 exercices aide à se détendre.

LA RESPIRATION ABDOMINALE CHASSE LES ANGOISSES

Très relaxante, la respiration abdominale **soulage la fatigue** et permet d'éliminer les déchets toxiques. L'amplitude des mouvements respiratoires exerce un **massage des organes abdominaux** (améliorant la circulation sanguine ainsi que celle du système digestif) et favorise la **détente neuromusculaire** ainsi que l'**oxygénation du cerveau**.

- Posez les mains sur le ventre pour mieux sentir le va-et-vient de sa respiration. Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme un ballon.
- Expirez lentement par la bouche en rentrant progressivement le ventre.
- Videz l'air de vos poumons.
- À nouveau, inspirez en gonflant le ventre comme un ballon et en bloquant l'air dans les poumons quelques secondes.
- Puis, expirez lentement par la bouche en rentrant le ventre.
- Plus longue est l'expiration, meilleure sera la détente.
- En inspirant, on peut imaginer que l'on se remplit d'oxygène, d'air pur, d'énergie positive. Et en expirant on expulse le dioxyde de carbone, on évacue ses soucis, ses pensées négatives, son stress.

LA RESPIRATION THORACIQUE LIBÈRE LA POITRINE

A condition d'être ample et profonde, elle favorise la **libération des émotions** par l'ouverture de la cage thoracique. C'est un excellent exercice pour les personnes tendues, qui ont des sensations d'oppression, de poids au niveau de la poitrine.

- Debout, la tête et le dos bien droit, les pieds bien à plat sur le sol, tirez les épaules vers l'arrière.
- Puis, levez les bras vers l'avant à hauteur de la poitrine. Fléchir les coudes pour que les avant-bras forment un angle droit avec les bras.
- En inspirant lentement par le nez, écartez les bras vers l'extérieur (comme si on ouvrait une fenêtre).
- Gardez l'air dans les poumons pendant quelques secondes, puis ramenez les bras, toujours fléchis, devant soi en expirant par la bouche (on referme la fenêtre).
- Recommencez au moins trois fois, avant de relâcher les bras.



LA COHÉRENCE CARDIAQUE RÉGULE LES ÉMOTIONS

Elle permet de **contrôler sa respiration** et la **variabilité des battements de son cœur** pour réguler son stress et équilibrer ses émotions.

- Commencez par respirer lentement et profondément par le ventre.
- Ensuite, inspirez pendant 3 secondes, retenir l'air dans ses poumons pendant 12 secondes, puis expirez par la bouche pendant 6 secondes.
- Expirez le plus profondément possible en allant jusqu'au bout du souffle. L'inspiration viendra ensuite d'elle-même.
- Essayez de porter son attention sur la région du cœur en imaginant que l'on respire à travers lui... Une union entre le cœur et le cerveau.

LA DÉTENTE EXPRESS APAISE RAPIDEMENT

Cette technique de respiration est rapide et efficace fait baisser la tension, l'émotion, le stress et apaise le système neuro végétatif.

- Pour commencer, inspirer en gonflant le ventre.
- Puis expirer lentement par la bouche comme si le souffle passait à travers une paille.
- Plus longue est l'expiration, meilleure est la détente.

Dans un deuxième temps, porter son attention sur trois points suivants :

- Le menton (pour détendre l'ensemble du visage)
- Les épaules (pour relâcher la nuque, les bras, le tronc et le dos)
- L'abdomen (pour favoriser le relâchement du ventre, du bassin et des membres inférieurs).

Dans un troisième temps, inspirer lentement, puis sur une expiration " allongée à la manière d'une paille ", relâcher le menton, les épaules, l'abdomen. Essayer de prendre conscience de la détente qui gagne chacune de ces zones.

QUAND ? COMBIEN DE TEMPS ?

Ces exercices peuvent être utilisés dans toute sorte de situation, **en phase de stress aiguë** (avant ou pendant un examen afin de se recentrer), **ou à tout moment de la journée**.

Ces exercices peuvent sembler intéressant afin de marquer la fin du travail et la coupure avec le retour au foyer dans un état d'esprit plus détendu.

La durée de ces exercices varie en fonction du niveau de stress dont vous souffrez, pour les premières fois commencez par environ 2 minutes d'exercices, faites une pause puis recommencez. Avec un peu d'habitude passez à 5 minutes. Une fois que vous maîtriserez ces exercices concentrez vous principalement sur le relâchement recherché la durée de l'exercices ne sera plus un critère.