

## Des techniques de respiration pour la détente et la relaxation



Le travail respiratoire est une façon de changer nos habitudes respiratoires afin d'influencer nos sentiments et d'améliorer notre santé mentale et même notre santé physique.

En général, le travail respiratoire est sans danger pour la majorité d'entre nous. Cependant, il existe parfois des contre-indications. Si vous avez des problèmes cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle, ou des antécédents d'anévrisme ou d'épilepsie, il est préférable de consulter votre médecin au préalable.

### Se détendre en prenant conscience de sa respiration par la respiration abdominale

Exercice (pendant environ 3 minutes) :

1. Allongez-vous
2. Placez vos mains sur le ventre

3. Inspirez si possible par le nez et sentez vos mains monter
4. Expirez et sentez-les descendre

Au fur et à mesure de l'exercice, adoptez une respiration de plus en plus lente et de plus en plus profonde.

## **La respiration complète (sur 3 étages) pour une meilleure oxygénation du cerveau, pour renforcer les énergies et évacuer le stress**

Exercice (pendant environ 5 minutes) :

La respiration complète peut être pratiquée aussi bien en position allongée qu'assise (ou bien encore debout).

1. On commence par une inspiration lente et profonde dans le ventre jusqu'à ce que celui-ci soit bien gonflé,
2. Puis on écarte les côtes en continuant à faire pénétrer toujours plus d'air dans les poumons.
3. Après une ouverture maximale des flancs, on inspire encore plus haut jusqu'au niveau claviculaire.
4. Lorsque les poumons sont complètement remplis, on expire en dégonflant d'abord le haut de la poitrine,
5. Puis le niveau costal,
6. Puis en rentrant ensuite l'abdomen.

Avant de poursuivre sur une prochaine inspiration. On peut éventuellement s'aider d'une légère pression des mains pour accentuer le dégonflement du thorax puis du ventre.

La respiration dans les 3 étages doit s'effectuer silencieusement, confortablement, de manière continue et sans saccades, en mettant bien la conscience sur le déroulement étage après étage du processus. On peut continuer à respirer de cette manière aussi longtemps qu'on le souhaite.

## **La « cohérence cardiaque », une méthode respiratoire permettant de réguler le rythme cardiaque en cas de stress et de forte émotion**

Exercice (au moins 3 minutes) :

Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés au sol, les mains sur les genoux (ou allongé). Fermez les yeux pour ne pas vous disperser.

1. Inspirez en comptant 5 secondes
2. Expirez en comptant 5 secondes

Vous pouvez vous aider en utilisant un chronomètre ou en visualisant les yeux fermés, en même temps que vous respirez, une vague (vous montez la vague à l'inspiration, vous la descendez à l'expiration).

Faites l'exercice durant trois minutes. Attention, au début, vous pouvez avoir la tête qui tourne. C'est normal.

## **Pour combattre l'anxiété, la respiration « carrée » ou à 4 temps**

Exercice (pendant 5 minutes) :

Installez-vous confortablement sur une chaise ou à même le sol. Pour l'exercice de la respiration carrée, vous allez toujours respirer par le nez en sentant les mouvements de l'abdomen.

1. Inspirez en comptant 2 secondes
2. Retenez en comptant 2 secondes les poumons pleins
3. Expirez en comptant 2 secondes
4. Pause en comptant 2 secondes les poumons vides

Pour vous aider, vous pouvez visualiser un carré aux angles arrondis (le côté qui monte sur l'inspiration, les lignes à l'horizontale quand vous retenez votre respiration et le côté qui descend à l'expiration). Dans tous les cas, restez dans une respiration fluide et confortable.

La durée des 4 temps peut être de 2, 3, 4 secondes ou plus.

**N'hésitez plus, essayez et améliorez votre quotidien !**