



# Bulle bien-être 7

Le souffle (suite)

## Bulle bien-être 7 + audio

## aide à la gestion du stress

### 2 nouvelles respirations à expérimenter.

- ***Respiration relaxante utilisée dans l'audio***

Le principe de la respiration relaxante est que l'inspiration doit être plus courte que l'expiration.

Rien ne doit être forcé, l'inspiration se fait par la bouche et l'expiration lèvres entre-ouvertes en flux continu. Pas d'apnée lors de ces deux phases, juste une micro pause naturelle.

Le rythme naturel est d'environ 10 à 12 cycles par minute. Pour se détendre il faut donc diminuer ce nombre en amplifiant le travail des muscles respiratoires.

Commencez par compter votre rythme sur une minute. Si vous êtes autour de 10 commencez par faire 4/6, si vous êtes proche de 12 faites 3/5.

Votre but sera de tendre vers une respiration qui vous apaise tout en prolongeant un peu plus l'expiration.

Commencez toujours par une expiration puis faites l'exercice.

Quand vous aurez trouvé votre rythme pratiquez pendant 5 à 10' par jour. Entraînez-vous, il n'y a pas d'autre moyen d'y parvenir.

En cas de stress quelques minutes peuvent suffire pour le diminuer.

- ***Respiration dynamisante utilisée pour évacuer le stress.***

- Le principe de la respiration dynamisante est que l'inspiration doit être plus longue que l'expiration afin de solliciter fortement les muscles

- L'inspiration se fait par le nez et l'expiration bouche ouverte de manière active.

- Contrairement à la précédente vous allez trouver un rythme plus rapide proche de votre rythme naturel en prenant le temps de remplir vos poumons à l'expiration.

- Pas besoin de faire cet exercice très longtemps pour sentir l'énergie qui circule dans votre corps. En cas de tension ou de stress intense vous pouvez augmenter la puissance de l'expiration.

- Commencez par quelques cycles seulement, elle est sollicitante et donc peut créer un inconfort, n'allez pas jusqu'à l'hyperventilation.

- Lorsque vous arrêtez prenez le temps de ressentir ce qui se passe en vous avant de continuer vos activités.

- Vous trouverez ici des guides respiratoires qui peuvent vous aider sur le site que je vous ai déjà indiqué dans la bulle 1.

- <https://www.coherenceinfo.com/respirotheque>