

## Exercices de respiration

### Respiration et émotions

La manière dont nous respirons dresse le bilan personnel du climat émotionnel dans lequel nous nous trouvons. Or, si les émotions influencent le souffle, inversement, le souffle contrôlé modifie les émotions. En respirant, nous inhalons l'oxygène de l'air et nous rejetons les gaz toxiques. Si nous nous trouvons dans un état émotionnel modifié (soumis au trac, par exemple), nous allons "sous respirer". L'expression "j'en ai le souffle coupé » est éloquent à cet égard.

### LA RESPIRATION ABDOMINALE EN COMPTANT

- Installez-vous en **position assise**, les pieds bien à plat au sol
- Ne respirez que **par le nez**
- Concentrez-vous sur **la respiration abdominale**
- **Inspirez** en comptant jusqu'à **2**
- **Expirez** en comptant jusqu'à **3**
- **Allongez progressivement** les séries : inspirez sur **4**, expirez sur **6**

**NB : cet exercice très simple peut être effectué en toutes circonstances, notamment en situation stressante**

### LA RESPIRATION COMPLETE

Asseyez-vous confortablement ; veillez à ce que vos pieds soient bien à plat au sol.

- **Inspirez** par le nez **en 2 temps** :
  - 1-Laissez se gonfler le ventre comme un ballon
  - 2-Continuez à inspirer en remplissant dans un 2ème temps votre cage thoracique à fond
- **Expirez** par le nez jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé
- **Recommencez** un autre cycle ; le rythme doit suivre un mouvement continu semblable à une vague.

**NB : cet exercice de respiration est plus efficace si vous l'effectuez le matin, la fenêtre ouverte**

### RESPIRATION « COMME AVEC UNE PAILLE »

Si vous êtes angoissé ou paniqué :

- Imaginez que **vous avez une paille entre vos lèvres** et rapprochez-les en laissant un petit espace
- **Inspirez et expirez**, lentement, par cet espace entre vos lèvres
- **Concentrez-vous** sur les sensations que vous percevez dans votre bouche : .... Quand l'air entre dans la bouche, sentez la fraîcheur sur le bout de la langue, une légère impression de sécheresse sur le palais...

### RESPIRATION « SIFFLEMENT »

Si vous êtes angoissé ou paniqué :

- **Inspirez lentement** par le nez
- **Retenez votre respiration** en comptant jusqu'à **5**
- **Expirez lentement** à travers les lèvres en comptant jusqu'à **8**, en produisant un léger sifflement
- **Répétez** plusieurs fois