



Bien respirer c'est mieux vivre ! A premier abord, nous savons tous respirer. C'est un reflexe vital que nous avons à la naissance. Mais savez vous qu'il existe plusieurs façons de respirer selon les situations que nous vivons ?

La respiration abdominale (à pratiquer pour chasser les angoisses)

Elle soulage la fatigue et permet d'éliminer les déchets toxiques. L'amplitude des mouvements respiratoires exerce un massage des organes abdominaux et favorise la détente ainsi que l'oxygénation du cerveau.

- Poser les mains sur le ventre pour mieux sentir le va et vient de sa respiration. Inspirer par le nez en gonflant le ventre comme un ballon.
- Expirer lentement par la bouche en rentrant progressivement le ventre.
- Vider l'air de ses poumons.
- A nouveau, inspirer en gonflant le ventre comme un ballon et en bloquant l'air dans les poumons quelques secondes.
- Puis, expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre.
- En inspirant, on peut imaginer que l'on se remplit d'oxygène, d'air pur, d'énergie positive. Et en expirant on se débaste de ses soucis, ses pensées négatives, son stress.

La détente express

Elle permet de faire baisser l'émotion et le stress très rapidement

- 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.
- Puis 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) et l'abdomen (pour favoriser le relâchement du ventre, du bassin et des membres inférieurs).
- Essayez de prendre conscience de la détente qui gagne chacune de ces zones, en inspirant lentement et expirant longuement comme avec une paille.

La cohérence cardiaque (pour réguler le stress)

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

- Commencer par respirer lentement et profondément par le ventre.
- Ensuite, inspirer pendant 3 secondes, retenir l'air dans ses poumons pendant 10/12 secondes, puis expirer par la bouche pendant 6 secondes.
- Expirer le plus profondément possible en allant jusqu'au bout du souffle sans forcer, l'inspiration viendra ensuite d'elle-même.

La respiration thoracique (à pratiquer par les personnes tendues et oppressées)

Elle favorise la libération des émotions par l'ouverture de la cage thoracique : respirez en prenant de grandes respiration amples et profondes qui libéreront vos émotions.

Ressentir chaque inspiration et expiration, c'est libérer son corps du stress, c'est mieux faire circuler son sang, c'est relaxer ses muscles, c'est faire fonctionner ses organes, c'est oxygéner son cerveau, c'est se recentrer sur soi, c'est vivre le moment présent.

Bien respirer est un vrai luxe gratuit que l'on peut pratiquer partout n'importe quand dans son quotidien !

« Notre respiration unit notre corps, notre esprit de manière que nous puissions être véritablement vivant, véritablement présent à la vie » - *Tich Naht Hanh*