



### 1er exercice :

#### Prendre conscience de sa respiration

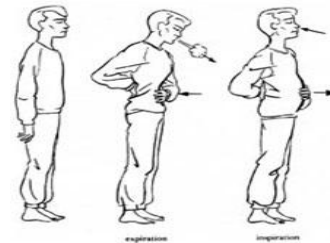
Allongez vous, prenez une position la plus confortable possible, fermez les yeux. Tout simplement portez votre attention sur votre respiration. Répétez vous mentalement: « je n'ai rien à faire, juste laisser faire» .....

Puis une fois le calme bien installé en vous, tout simplement portez votre attention sur votre respiration. Laissez la aller naturellement, et mentalement suivez le trajet de l'air de vos narines jusqu'aux poumons, de vos poumons jusqu'à vos narines, prenez bien conscience des différences de température de l'air, puis de votre corps qui bouge pendant les respirations : dilatation des narines, cage thoracique qui s'élargit, côtes qui se soulèvent, va et vient de votre abdomen. L'observation de la respiration est un des meilleurs moyens de développer l'attention au corps.



### 2ème exercice

#### Respirez par le ventre



Il y a deux types de respiration: thoracique et abdominale. La respiration volontaire doit être abdominale. Le haut du corps ne bouge pas et l'abdomen se gonfle et se dégonfle lentement. C'est de cette façon que respire l'être à l'état naturel.

Allongez-vous, posez une main sur votre ventre, juste en dessous du nombril, et l'autre sur la poitrine, puis respirez comme vous en avez l'habitude. Vous constaterez que seule votre cage thoracique se soulève. Nous allons donc apprendre à respirer correctement avec le diaphragme, d'une façon aisée, ample et naturelle. Il est préférable de s'exercer en étant couché sur le dos, parce que dans cette position il est plus facile de relaxer la musculature abdominale. Plus tard, vous pourrez respirer avec le diaphragme en toutes circonstances, même en marchant ou en courant.

Pour être vraiment à l'aise, il est souvent utile de placer un coussin sous les genoux pour diminuer la cambrure lombaire.

Fermez les yeux afin de mieux vous concentrer. Avant l'exercice, prenez soin d'expirer à fond plusieurs fois en poussant quelques soupirs pour chasser les derniers restes d'air. Fermez la bouche, prenez de l'air par le nez, vous ne gonflez que le ventre, les épaules restent basses. Expiration lente et profonde en rentrant progressivement le ventre ... Puis inspiration à nouveau en gonflant bien le ventre ... Enfin, soufflez une dernière fois par la bouche toujours lentement, en rentrant bien le ventre....

Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous améliorez l'oxygénation de vos cellules et vous augmentez l'évacuation de déchets gazeux. En plus, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress. Faites cet exercice de respiration abdominale le plus souvent possible: en voiture, en travaillant, dans une file d'attente.



### 3ème exercice

Respiration ressource (à pratiquer une fois la respiration abdominale bien maîtrisée)

Inspirez en gonflant bien la paroi abdominale, puis retenez l'air quelques instants en formulant une courte phrase ou un mot positif (détente, calme, paix...) enfin sur le temps d'expiration, diffusez mot ou phrase....dans votre corps, dans votre mental. Je vous recommande de prendre l'habitude de respirer de cette façon car elle changera la couleur de votre vie. Pour vous habituer, je vous encourage à la pratiquer plusieurs fois par jour, durant 3 à 6 minutes. En dehors de ces pratiques, vous pouvez respirer de cette manière lorsque vous vous promenez dans la nature, écoutez de la musique, pratiquez un sport, regardez un film, demeurez alors sensible à l'effet que cela vous fait de respirer ainsi dans cette situation.



### 4ème exercice

La respiration dynamique

Pour ce dernier exercice, vous êtes debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, les pieds bien à plat sur le sol. La tête est droite, souple et les épaules sont basses. Pensez à vous mettre à l'aise dans votre tenue.

Inspirez par le nez et élevez les coudes fléchis jusqu'à la hauteur des épaules. Les mains et les avant-bras sont complètement relâchés....

En expirant par la bouche, amenez les bras tendus au-dessus de la tête. Regardez vers le haut, détendez-vous avec votre corps.

Inspirez par le nez en abaissant les bras sur le côté, les coudes fléchis, comme pour commencer l'exercice. Enfin sur l'expiration suivante, ramenez les bras le long du corps.

Vous pouvez faire cet exercice plusieurs fois.....

Lorsque que vous aurez une bonne pratique, Cela permet de se ressourcer de récupérer, de prendre du recul, peut être avez vous noté votre progression des exercices ?, les bienfaits les résultats durant le temps de pratique. N'hésitez pas à intervenir sur votre respiration, pratiquez une respiration abdominale comme expliqué ci dessus, observer les résultats. Vous vous sentirez plus calme, plus posé, vous développerez une maîtrise de vos émotions et prendrez du recul face aux tensions.

Calme ou haletante, profonde ou saccadée, notre respiration reflète notre état émotionnel. A l'interface du conscient et de l'inconscient, l'activité respiratoire est le meilleur moyen de se connecter à son corps.

« Inspirant, je calme mon corps , expirant, je souris, demeurant dans l'instant présent, je reconnais toute la merveille de cet instant »....

