

# Techniques de respiration et relaxation

## Exercice 1 : La respiration abdominale

**Objectif :** La respiration abdominale permet de respirer à partir du diaphragme et non du thorax comme lorsqu'on respire naturellement. Elle permet d'amener une grande quantité d'oxygène dans les poumons et de stimuler la circulation sanguine. Grâce à cette technique, on apprend à évacuer le stress et l'anxiété.

**Consignes :** Placez-vous debout, tête et dos droit, relâchez les épaules et écartez les jambes à la largeur du bassin. Placez une main sur le bas du ventre, inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre (pas la poitrine) pour que la main posée sur le ventre se soulève. Gardez l'air dans les poumons pendant 2secondes. Puis expirez lentement et profondément par la bouche en rentrant légèrement le ventre, comme pour rapprocher le nombril de la colonne vertébrale. Recommencez cet exercice en gardant un rythme régulier et un temps égal d'inspiration et d'expiration. Faites cet exercice durant 10 respirations.

## Exercice 2 : La respiration Latérale Thoracique



**Objectif :** La respiration thoracique favorise la libération des émotions mais a également un effet sur les muscles profonds abdominaux. La pratique de cette respiration est très bénéfique sur les organes internes.

**Consignes :** Placez-vous debout, la tête et le dos droit, les pieds à plat au sol et contractez légèrement le ventre. Placez vos mains justes en dessous de la poitrine avec les doigts qui se touchent. Inspirez par le nez jusqu'à que les poumons soient remplis d'air, la cage thoracique doit s'ouvrir et les mains doivent légèrement s'écartier. Expirez par la bouche lentement et profondément, les mains doivent se rapprocher et la cage thoracique se « refermer ». Répéter pendant 10 respirations.



# Techniques de respiration et relaxation



## Exercice 3 : Cohérence cardiaque

**Objectif :** La cohérence cardiaque permet de gérer son stress et ses émotions entraînant de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. C'est une technique qui permet contrôler sa respiration pour réguler le stress et l'anxiété.

Plus votre rythme cardiaque sera stable et ordonné, meilleures seront vos fonctions cognitives et les émotions positives seront accentuées. Le stress et les émotions négatives altèrent ce fonctionnement.

La respiration influence le rythme cardiaque, et respirer grâce à la technique de la cohérence cardiaque régulièrement peut amener des effets bénéfiques et permettre la relaxation.

**Consigne :** Pour entrer en cohérence cardiaque, il faut inspirer pendant 5 secondes en gonflant le ventre puis expirez par la bouche pendant 5 secondes en rentrant le ventre. Cela vous amène à respirer 6 fois dans une minute, effectuez cet exercice pendant 3 à 5 min.

Si vous pouvez, effectuez-le 3 fois par jour pour avoir de réels effets bénéfiques sur le stress et l'anxiété.