



Respirer !!!

Petits exercices pour combattre l'anxiété ou cultiver le bonheur et le bien-être

Objectifs :

- Installer des sensations de calme et de bien-être
- Faire « un » avec son corps, ressentir l'unité psychocorporelle (l'unité soigne...)
- Se centrer ici et maintenant
- Chasser les idées noires et les croyances limitantes
- Provoquer un massage interne bénéfique du ventre

Rythme harmonisant à pratiquer 6 à 8 fois de suite

- Inspirez sur 3 secondes
- Retenez l'air sur 10-12 secondes
- Expirez sur 6 secondes

Ce rythme participe à l'équilibre acido-basique du corps (l'acidité-stress- augmente le rythme respiratoire, une expiration prolongée favorise l'augmentation de la réserve alcaline nécessaire au bon fonctionnement du corps).

Rythme calmant à pratiquer autant de fois que nécessaire pour retrouver son calme

- Inspirez sur 3 secondes
- Retenez l'air sur 1 seconde
- Expirez sur 10-12 secondes

Ce rythme est particulièrement indiqué en cas d'agitation et d'anxiété.

Rythme stimulant à pratiquer pendant 3 minutes au moins plusieurs fois dans la journée

- Inspirez sur 10-12 secondes
- Retenez l'air sur 1 seconde
- Expirez sur 3 secondes
- Restez 1 seconde en apnée

Ce rythme a un effet tonique chez les personnes anxieuses. Vous pouvez l'associer à une évocation positive pour booster votre mental.

Procédure d'urgence 1 à pratiquer 10 fois de suite

Une main sur le thorax, l'autre sur le ventre

- Inspirez lentement en comptant « 1 »
- Expirez lentement en vous disant « caaaaaaaaalme »
- Recommencez en comptant jusqu'à 10.

Procédure d'urgence 2 : « Valsalva » à pratiquer 1 fois, c'est la procédure d'urgence la plus courte !

- Inspirez le plus d'air possible, par le nez, en 1 seconde
- Bloquez la respiration 3 secondes, en venant appuyer la paume d'une main contre l'autre, dans un geste de prière, les mains au niveau du cœur.
- Maintenant appuyez très fortement les deux paumes l'une contre l'autre
- Expirez le plus lentement possible par la bouche. Visualisez une bougie devant votre bouche, il ne faut pas éteindre sa petite flamme !
- En fin d'expiration, rentrez le ventre, et finissez de vider l'air.

Procédure utile et très efficace en cas d'attaque de panique ou de crise d'angoisse, cette technique permet de diminuer la pression sanguine dans le thorax. Elle est utilisée par les plongeurs en apnée avant leur descente.

Procédure d'urgence 3 : à pratiquer 1 fois, c'est la procédure d'urgence la plus courte !

- Inspirez le plus d'air possible, par le nez, en 1 seconde
- Bloquez la respiration 3 secondes
- Expirez le plus lentement possible par la bouche. Visualisez une bougie devant votre bouche, il ne faut pas éteindre sa petite flamme !

Pour se détendre en 15 secondes, quand la situation ne s'y prête pas...

Respiration yogique ou complète *pour s'entraîner longuement et se donner un moment de détente*

- Tournez vos mains paume vers le ciel, ou bien posez une main sur le thorax, l'autre sur le ventre.
- Prenez conscience de tous les points d'appui et de contact de votre corps avec son environnement (fauteuil, air sur le visage, vêtements,...)
- Commencez à écouter votre respiration
- Venez sentir le trajet de l'air dans votre corps : narines, trachée, poumons,...
- Venez sentir le thorax qui se soulève, les côtes qui s'espacent à l'inspiration, et le thorax qui s'affaisse, les côtes qui se rapprochent à l'expiration
- Puis venez sentir le nombril projeté vers le plafond à l'inspiration, gonflez votre ventre au maximum pour prendre 3 cm³ d'oxygène de plus, dans le haut des poumons
- Venez maintenant sentir le nombril projeté vers la colonne vertébrale, en fin d'inspiration, et contractez les abdominaux pour chasser les 3 derniers cm³ d'air de vos poumons.
- Choisissez maintenant votre rythme : 4, 6, 8 ou 10 secondes pour l'inspiration, et un temps égal pour l'expiration
- Enfin, après quelques cycles de respiration ample et régulière, bloquez votre respiration dans une rétention à plein (en fin d'inspiration) et une autre à vide (en fin d'expiration)
- Allongez ce temps de pause de manière à parvenir à la respiration yogique : 4/2/4/2, ou bien 6/3/6/3, ou encore 8/4/8/4, 10/5/10/5, etc..... les temps de pause durant toujours deux fois moins longtemps que les temps respiratoires.

La respiration yogique permet un nettoyage cellulaire (acide, corps cétoniques), un relâchement musculaire et une meilleure concentration.

Pour les enfants : le carré *à faire 5 à 10 fois*

- Posez une main sur le ventre, une sur le thorax
- Inspirez en comptant jusqu'à 4 (le ventre et le thorax se gonflent)
- Bloquez la respiration en comptant jusqu'à 4
- Expirez en comptant jusqu'à 4 (le ventre et le thorax s'affaissent)
- Bloquez à vide en comptant jusqu'à 4

Pour apprendre aux enfants à respirer, se concentrer et s'écouter

Pour les tout-petits : bougie et fleur *à faire 5 à 10 fois*

- Pose une main sur le ventre, une sur le thorax
- Inspire lentement en venant sentir l'odeur de la fleur devant ton nez (imaginaire)

- Compte jusqu'à 2
- Expire par le nez sans éteindre la flamme de la bougie placée sous tes narines (imaginaire)
- Compte jusqu'à 2.

Pour apprendre aux enfants à respirer, se concentrer et s'écouter

Respirer et visualiser *lorsque je sais bien respirer, je peux alors visualiser des choses qui me font du bien en même temps que je respire. Voici quelques exemples...*

- Je suis la plage... Sable doré, lumineux, et chaud. A l'inspiration, la vague monte, à l'expiration, elle redescend...
- L'air pénètre aux confins de mon corps... Dans chaque organe, dans chaque muscle, dans chaque tendon, dans chaque os, dans chaque cellule... Je visualise l'air pénétrer partout, en commençant par les pieds, puis je remonte vers le haut du corps... Je me dis « je suis l'air que je respire.... Léger... je deviens ma propre respiration...
- En respirant profondément, passez en revue devant vos yeux le plus de chiffres possibles... Commencez par visualiser le 1, le 2 ; ... etc... laissez les chiffres glisser sur votre respiration, ... Plus vous le ferez, plus vous irez loin... excellent pour la concentration.
- A chaque expiration, je vide les tensions, les idées négatives, le stress, la contrariété. Je vais les chercher dans tout mon corps et je les lâche par le nez. Puis, lorsque ce nettoyage est terminé, j'inspire l'énergie positive, la confiance, l'amour, la paix, la joie. Je les laisse infuser dans tout mon corps.
- Je visualise le trajet de l'air dans mon corps : narines- fond de gorge- trachée- bronches- bronchioles- alvéoles pulmonaires- sang- puis acheminement vers tout mon corps... Je peux aussi visualiser, en sens inverse, l'expulsion du CO2 de mon corps.
- A chaque inspiration je dis silencieusement « merci », à chaque expiration, je prononce le nom de l'organe que je remercie de fonctionner si parfaitement. Merci.
- A chaque cycle respiratoire, je viens me concentrer sur la bulle de savon que je visualise dans mon cœur... A chaque inspiration, je traverse cette bulle vers le haut, à chaque expiration, vers le bas... Puis je viens placer dans cette bulle les énergies suivantes, successivement : paix, amour, joie, confiance, sécurité... je laisse ces énergies infuser progressivement en moi comme un sachet de thé dans une immense tasse d'eau bouillante.
- A chaque cycle respiratoire je viens me concentrer sur un mot qui me fait du bien « paix », « amour », « rire », « confiance », etc...
- Je peux aussi venir concentrer mon attention sur un paysage, changer en fonction de mon envie, et même me projeter dans un lieu « sécurisant ».

Soyez créatif ! Créez les visualisations qui vous font du bien. Restez positif et bienveillant avec vous-même. Soyez patient. Vous ressentirez bientôt tous les bienfaits de la respiration. Bonne pratique !!

Céline.