

EXERCICE DE RELAXATION

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Respirer est un acte banal, que nous effectuons sans réfléchir. Pourtant, selon la zone que vous sollicitez pour respirer, les effets se révèlent très différents. Les situations quotidiennes, et encore plus le stress entraînent le plus souvent une respiration courte et rapide et qui prend naissance dans la partie haute du thorax. Cette respiration dite thoracique n'est pas propice à la détente, elle ne vous est donc d'aucun secours en cas de stress ou d'envie de fumer.

Au contraire, la respiration profonde située au niveau ventral aide à rester détendu car elle permet de diminuer rapidement l'anxiété. En apprenant à respirer ainsi, vous pourrez maîtriser vos émotions et retrouver le calme dans les moments d'angoisse et de nervosité. Facile et rapide à pratiquer, c'est donc un excellent allié pour l'arrêt du tabac.

Respirer par le bas du ventre est une habitude à prendre pas évidente au début mais avec un peu d'entraînement, vous pourrez facilement la pratiquer quand et où vous le voulez. Voici quelques conseils pour apprendre à bien respirer. Entraînez-vous !

- **Installez-vous confortablement.** Desserrez éventuellement votre ceinture, débranchez votre téléphone quelques instants, si vous avez froid, couvrez-vous. Bref, mettez-vous à l'aise. Lors de vos premiers entraînements, vous pourrez pratiquer la respiration abdominale en étant allongé. Vous pourrez ensuite le faire en étant assis confortablement (jambes décroisées les mains détendues et posées sur les cuisses ou sur le ventre pour ressentir ce que vous faites), et même debout, pieds bien ancrés dans le sol. N'hésitez pas à vous moucher avant de commencer l'exercice, il est en effet souhaitable que vos voies respiratoires soient dégagées.
- **Inspirez.** Pour vous aider à prendre conscience de cette respiration, placez vos mains sur votre ventre. Commencez à inspirer lentement en fermant la bouche et sans hausser les épaules. Prenez de l'air par le nez, vous sentirez votre ventre sortir, gonfler doucement....Si vous le désirez, fermez les yeux pour mieux sentir et ressentir cette respiration.
- **Marquez un temps de pause.** Lorsque l'inspiration est complète, retenez l'air pendant 2 à 4 secondes et concentrez-vous sur ce qui se passe en vous.
- **Expirez.** Relâchez ensuite très doucement, et par le nez, tout d'abord sans forcer, l'air que vous avez retenu pendant ces quelques secondes, puis vous accompagnez l'expiration en rentrant le ventre.

Vous pouvez recommencer cet exercice à 2 ou 3 reprises de manière tranquille et au rythme qui vous convient. Certaines personnes apprécient de faire une autre pause entre l'expiration et la nouvelle inspiration, Faites donc selon vos préférences.

Ne sous-estimez pas l'efficacité de cette respiration ! Sous ses aspects très simples, c'est un véritable moyen de libérer les tensions notamment en cas d'envie irrépressible d'une cigarette. Pratiquez-la autant que vous voulez et plus particulièrement dans les moments de stress ou d'envie de fumer.