

2- MOINS DE STRESS AVEC LA RESPIRATION ABDOMINALE

Savoir respirer par le ventre (comme les bébés) est essentiel pour se relaxer. Mais cela va souvent à l'encontre de notre respiration naturelle qui se fait souvent par « le haut », c'est-à-dire en ne gonflant que la poitrine, ce qui réduit considérablement notre capacité respiratoire... Dommage !

- **Debout, tête et dos bien droits**, épaules relâchées, écarter les jambes de la largeur du bassin.

- **Placer le dos d'une main** à plat sur le bas du dos (au niveau des lombaires) et la paume de l'autre main sur le bas du ventre (sous le nombril). Sans bouger, respirer naturellement, sans réfléchir, et observer les mouvements du ventre quelques instants.

- **Commencer par vider** au maximum l'air des poumons en expirant longuement par la bouche (comme dans l'exercice « la paille »).

- **Puis inspirer lentement** et profondément par le nez en gonflant le ventre et sentir que la main posée sur le ventre se soulève.

- **À la fin de l'inspiration**, marquer une pause de 1 seconde.

- **Puis expirer lentement** et profondément par la bouche entrouverte en rentrant légèrement le ventre, comme pour rapprocher le nombril de la colonne vertébrale.

- **À la fin de l'expiration**, marquer une pause de 1 seconde.

- **Recommencer** en essayant de trouver un rythme régulier afin que l'inspiration et l'expiration soient de même durée (par exemple, inspirer sur 3 temps et expirer sur 3 temps).

- **Recommencer** une dizaine de fois, plusieurs fois par jour.

Le conseil : cet exercice est parfois plus facile en position allongée. placer alors une main sous le nombril et l'autre au-dessus. une fois la technique maîtrisée, essayer de ralentir la respiration.

3- MAÎTRISER SON SOUFFLE AVEC LA RÉTENTION D'AIR

Cet exercice aide à contrôler son souffle et à prendre conscience de chaque étape de la respiration.

Rester en apnée (retenir l'air dans les poumons) un petit moment entre une inspiration et une expiration est bénéfique : cela peut aider à garder un rythme respiratoire lent.

- **Debout, dos droit**, épaules relâchées, écarter les jambes de la largeur du bassin. Poser les mains sur le bas du ventre, juste sous le nombril.

- **Commencer par bien** vider l'air des poumons en expirant longuement (comme dans l'exercice « la paille »).

- **Inspirer par le nez sur 3 temps.**

- **Rester en apnée** en gardant l'air sur 2 temps.

- **Expirer très lentement** par la bouche entrouverte sur 6 temps.

- **Rester en apnée sur 2 temps.**

- **Respirer normalement** 1 ou 2 fois et recommencer l'exercice.

- **Répéter 3 fois** avec 1 ou 2 respirations normales entre chaque cycle.

Le conseil : au début, adapter si besoin le rythme à sa respiration : l'expiration va s'allonger peu à peu sans forcer. une fois l'exercice maîtrisé, respirer par le nez.

4- PLUS DE CAPACITÉ RESPIRATOIRE AVEC LA COMPLÈTE

Cet exercice oxygène au maximum, assouplit la cage thoracique, tonifie les abdos et améliore la posture. C'est un formidable antistress.

- **Debout, dos droit**, épaules relâchées, écarter les jambes de la largeur du bassin.
- **Poser une main sur le bas du ventre** et l'autre sur le torse, juste sous les clavicules.
- **Commencer par vider** au maximum l'air des poumons en expirant longuement (comme dans l'exercice « la paille »).
- **Inspirer lentement** en gonflant le ventre, puis le bas de la cage thoracique (les côtes s'écartent légèrement), puis la partie haute du thorax (le torse se bombe et les épaules s'ouvrent légèrement).
- **Expirer lentement** en vidant d'abord le ventre (en contractant légèrement les muscles abdominaux), puis la cage thoracique (les côtes se resserrent légèrement), puis la partie haute du thorax (le torse s'abaisse légèrement).
- **Répéter 3 à 5 fois**, plusieurs fois par jour.

Le conseil : une fois cette respiration bien maîtrisée, allonger l'expiration pour qu'elle soit deux, voire trois fois plus longue que l'inspiration.