

LA RESPIRATION RELAXANTE

Pour pratiquer cette respiration relaxante, il faut maîtriser la respiration complète.

Cette respiration relaxante vous permet de vous relaxer instantanément.

Vous sentez le stress arriver, la panique vous envahir. Pratiquez simplement cette respiration relaxante et instantanément vous retrouvez votre calme.

Cette respiration est très utile avant une réunion, un entretien, un examen ...

Elle reprend le principe de la respiration complète.

- Inspiration : VENTRE, POUMONS, ÉPAULES par le nez
- Suspension
- Expiration : ÉPAULES, POUMONS, VENTRE par la bouche

Mais ici l'expiration est différente.

La technique de l'expiration RELAXANTE

Quand vous expirez, que vous relâchez l'air contenu dans vos poumons, vous allez imaginer que **vous soufflez dans une paille** avec votre bouche. **L'expiration** est ainsi **longue**. Vous soufflez dans la paille jusqu'à vider complètement vos poumons (ventre creux).

Au bout de 3 respirations complètes relaxantes, le calme sera revenu.

Vous pouvez pratiquer cette respiration relaxante dès que vous en sentez le besoin, que la sensation de stress apparait.

Cette respiration relaxante est différente de la relaxation dynamisante.

- See more at: <http://www.reiki-expert.com/techniques/la-respiration-relaxante/#sthash.p1vBQxJ8.dpuf>