

Respirer

pour mieux apprécier la vie

1. Comment s'y préparer :

- Décider de prendre du temps pour s'occuper de son mieux-être. Cet exercice peut se faire dans de nombreuses circonstances, par exemple à chaque pause, transition (changement d'activité...). **A vous de décider des circonstances !** Il est particulièrement adapté lors de moments de stress. Très facile à pratiquer dans les files d'attente, durant les transports (à condition de garder les yeux ouverts si l'on conduit !), au seuil du sommeil*...
- Choisir une position confortable : par exemple assis(e) bien droit(e), les pieds à plat au sol (éviter de croiser bras, jambes). Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts.
- Si vous vous sentez particulièrement tendu(e) : soufflez ! Soufflez avec intensité ! Offrez-vous deux expirations accentuées pour évacuer le maximum d'air (et de tensions)

2. La respiration :

- **Inspirer très lentement par le nez** (sur environ 5 secondes) en imaginant que l'air inspiré passe par la région du cœur et diffuse dans tout votre corps.
- **Expirer lentement et longuement par la bouche** (sur environ 6 secondes). Lors de l'expiration, vous évacuez ce qui n'est plus bon pour vous, des déchets. Évacuez le maximum d'air. Les abdominaux et le périnée se contractent lors de l'expiration.
- Marquer une pause après l'expiration.
- En inspirant, imaginer que l'air régénère et apporte les ressources dont on a besoin.
- Pratiquer cette respiration en imaginant que l'on respire à travers **le cœur**.

3. L'état d'esprit :

- **Activer des sensations positives** lors de l'exercice. Pour cela, évoquer quelque chose qui provoque une sensation très agréable : cela peut être un mot, un souvenir, un poème, une prière, une image... Chacun de nous a accès à cette émotion positive.

4. La posture et les effets :

- Tenir **le dos droit**, de préférence sans soutien. Pour faciliter cela vous pouvez imaginer un fil relié au sommet du crâne qui vous attire vers le haut à l'inspiration et se détend à l'expiration.
- **Identifier et apprécier les changements** qui se produisent. Les accompagner, les encourager avec la pensée et le souffle. Observez vos épaules, votre dos, vos pieds...

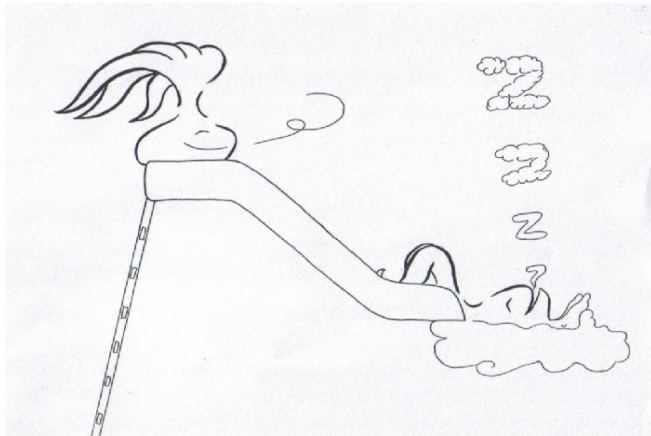
5. Le contexte :

Vous pouvez même pratiquer en écoutant une musique qui vous aide à vous sentir bien. Selon votre tempérament, il peut s'agir d'une musique calme ou entraînante.

Vous trouverez ce qui vous sera bénéfique (musique, attitude, action...) pour évacuer votre stress et retrouver ou consolider votre équilibre.

*** Au seuil du sommeil**, en cas de réveil nocturne, cette méthode de respiration constitue **votre toboggan vers le sommeil**

Bien qu'induisant le calme intérieur, et pouvant vous aider à accéder au sommeil, cette respiration



peut se pratiquer en toute circonstance, tant pour retrouver de l'énergie, que pour se calmer, et assurément se recentrer.

Cette pratique respiratoire permet simplement de **prendre soin de soi**.

A vous de l'explorer au quotidien pour en découvrir l'efficacité
avec de plus en plus de facilité...
pour cela, je vous invite à la mettre en œuvre au moins 6 fois par jour,
ne serait-ce que quelques minutes.

C'est une **méthode d'action**,
elle ressource et active l'énergie de vie, la concentration, la créativité.

*« En acceptant de respirer nous apportons l'harmonie dans notre vie.
C'est un choix, un choix de chaque instant.
Pour faire ce choix, il suffit d'un moment, d'une minute, d'une fraction de seconde, même. »*
Thierry JANSSEN

cette fiche vous est offerte par **Corinne TANGUY**

tanguy@cedres-d.net

HRV 10/12