

# Exercices de respiration contre le stress

Le stress a une influence sur la respiration. A cause de nos vies trépidantes, celle-ci s'accélère et devient superficielle. Pour remédier à cette respiration rapide et superficielle, il est possible d'effectuer des exercices. L'apaisement respiratoire ainsi obtenu provoque une détente de l'organisme tout entier.

## Exercice 1: approfondir et calmer la respiration

Position de départ: asseyez-vous confortablement sur une chaise, le torse bien droit, le dos légèrement appuyé au dossier. L'abdomen et la cage thoracique doivent être libres de leur mouvement.

- Epaules relâchées, bras tendus le long du corps, posez les mains sur le ventre.
- Grâce aux mouvements ventraux, vos mains peuvent alors contrôler l'activité du diaphragme.
- Inspiration: sous l'effet de l'activité du diaphragme, le ventre se gonfle.
- Expiration: le diaphragme se détend et le ventre s'aplatit
- Placez les pieds à plat sur le sol.

Exercice:

- Inspirez profondément par le nez: le ventre se gonfle et la cage thoracique s'ouvre légèrement dans toutes les directions. Les épaules restent relâchées.
- Expulsez l'air par la bouche: le ventre se dégonfle et la cage thoracique s'abaisse.
- Effectuez cet exercice lentement, un cycle dure environ 10 à 15 secondes.
- Lors de la respiration au repos, l'expiration est passive: l'air est expulsé sans l'aide des muscles abdominaux.
- Pour approfondir la respiration, une légère pression peut être exercée à la fin de l'expiration à l'aide des abdominaux pour expulser un peu plus d'air.
- Répétez l'exercice 10 fois, sentez la relaxation s'installer.

## Exercice 2: approfondir et calmer la respiration

Une deuxième possibilité pour approfondir et calmer la respiration est d'avoir recours à la parole.

Position de départ: asseyez-vous confortablement sur une chaise, le torse bien droit, le dos légèrement appuyé au dossier.

- L'abdomen et la cage thoracique doivent être libres de leur mouvement.
- Relâchez les épaules et les bras.
- Placez les pieds à plat sur le sol.

Exercice:

- Inspirez profondément, si possible par le nez.
- Prolongez ensuite l'expiration en faisant obstacle au souffle à l'aide d'une consonne, de préférence un «sssss».
- Plus le «sssss» diminue en intensité, plus la quantité d'air expulsé diminue et plus l'expiration est longue.
- Gardez une posture bien droite. Répétez l'exercice 10 fois.