

Exercices de respiration contre le stress

Le stress a une influence sur notre respiration. L'agitation de la vie quotidienne accélère la respiration et la rend plus superficielle. Des exercices ciblés permettent de changer consciemment cette respiration superficielle et accélérée. L'apaisement de la respiration ainsi provoqué permet de détendre l'ensemble de l'organisme.

Exercice 1 : Approfondissement de la respiration et apaisement du souffle

Position initiale : Asseyez-vous confortablement sur une chaise, le haut du corps bien droit, et appuyez-vous légèrement sur le dossier. Le ventre et la poitrine doivent pouvoir bouger librement.

- Laissez pendre les épaules et les bras, posez les mains sur le ventre.
- Les mains peuvent contrôler l'activité du diaphragme par le biais des mouvements de l'abdomen.
- Inspiration : l'activité du diaphragme fait que le ventre se courbe vers l'avant
- Expiration : le diaphragme se détend et le ventre s'aplatit
- Posez les pieds à plat sur le sol

Exécution :

- Inspirez profondément par le nez, le ventre s'incurve vers l'avant et la cage thoracique s'étire facilement dans toutes les directions, les épaules restent souples
- Laissez l'air s'échapper par la bouche, le ventre recule et le
- la poitrine s'abaisse
- Exécutez l'exercice de respiration lente-

ment, un cycle dure environ 10-15 secondes

- Lors de la respiration au repos, l'expiration est passive, c'est-à-dire que l'air s'échappe sans que la musculature abdominale soit utilisée.
- Si la respiration doit être encore approfondie, on peut ajouter à la fin de l'expiration une légère pression exercée avec les muscles abdominaux pour expirer plus d'air
- Répétez 10 fois

Exercice 2 : Approfondissement de la respiration et apaisement du souffle

Une deuxième possibilité de calmer et d'approfondir la respiration est la respiration parlée. Position initiale : Asseyez-vous confortablement sur une chaise, le buste bien droit, et appuyez-vous légèrement sur le dossier.

- Le ventre et le thorax doivent pouvoir bouger librement
- Laissez pendre les épaules et les bras sans les serrer
- Posez les pieds à plat sur le sol

Exécution :

- Respirez profondément, si possible par le nez
- A l'expiration, expirez lentement par la bouche en faisant un long «sssss».
- Plus le «sssss» est faible, moins il y a d'air qui sort et plus l'expiration est longue.
- Maintenez une posture droite, répéter 10 fois