

Petits exercices de RESPIRATION

RESPIRATION CALMANTE 3/2/5/2

DEBOUT ou ASSIS

- Je me relâche, Inspire et Expire profondément sur quelques respirations.
- Je relâche ma tête et mes épaules. Je desserre les dents, avale ma salive pour libérer la gorge. Les pieds bien à plat au sol, le dos droit.

Puis **J'INSPIRE** par le nez, en comptant **mentalement** jusqu'à **3**,

- Je **SUSPENDS L'AIR** (apnée) poumons pleins en comptant jusqu'à **2**,
- **J'EXPIRE** par la bouche lentement (comme si je soufflais dans une paille) en comptant jusqu'à **5**,
- Je **SUSPENDS L'AIR** (apnée) poumons vide en comptant jusqu'à **2**.

Je prends le temps de réaliser cet exercice **1 à 3 minutes**, à mon propre rythme. Puis je peux me concentrer sur une image qui évoque pour moi le calme, le bien être, l'harmonie.

RESPIRATION du TRIANGLE (lâcher prise corporel et mental)

DEBOUT ou ASSIS

- Je me relâche, Inspire et Expire profondément sur quelques respirations.
- Je relâche ma tête et mes épaules. Je desserre les dents, avale ma salive pour libérer la gorge. Les pieds bien à plat au sol, le dos droit.

Puis j'imagine **mentalement la forme d'un TRIANGLE**. Je fixe mon **attention sur cette forme** géométrique en me libérant de toutes pensées inutiles.

- J'imagine que je vais dessiner les contours de mon triangle à l'aide de ma respiration.
- Sur chacune de mes **INSPIRES** (par le nez) je visualise ou dessine la partie **ascendante** de mon triangle.
- Sur chacune de mes **EXPIRES** (par le bouche comme si je soufflais lentement dans une paille) je visualise ou dessine la partie **descendante** de mon triangle.
- Je **SUSPENDS L'AIR** sur la **base** de mon triangle.

Je prends le temps de réaliser cet exercice **1 à 3 minutes**, à mon propre rythme. Puis je suspends le temps quelques instants pour ressentir le bienfait de cette respiration

RESPIRATION ABDOMINALE – DIAPHRAGMATIQUE

DEBOUT, ASSIS ou ALLONGE :

– Je me relâche, Inspire et Expire profondément sur quelques respirations. Je prends le temps de détendre mon corps, de relâcher les épaules, le dos les membres supérieurs et inférieurs. **Puis :**

- **J'INSPIRE** par le nez, en **gonflant mon ventre**, en le poussant vers l'avant.

- **J'EXPIRE** par la bouche lentement, tout en douceur. Mon ventre, abdomen se **dégonfle**, se relâche.

Je prends le temps de réaliser cette respiration **1 à 3 minutes**, à mon propre rythme Puis je suspends le temps quelques instants pour ressentir la détente et le relâchement.

RESPIRATION TONIFIANTE

DEBOUT ou ASSIS

– Je pose une main sur l'abdomen et l'autre sur la poitrine.

– **J'INSPIRE lentement** en remplissant d'abord le ventre, puis la poitrine.

– **J'EXPIRE à fond, d'un seul coup**, comme si je souhaitais éteindre toutes les bougies posées sur un gâteau d'anniversaire. Mon expiration est courte, rapide, tonique.

- Après une série de **5 respirations**, je peux me concentrer sur une image qui évoque pour moi l'énergie, le dynamisme, la force.

Bon entraînement !



Bon entraînement !...

www.sophrologie-vercors.fr