

RESPIRATION

Bien respirer est un art dont la pratique est abordable et dont les effets se font immédiatement sentir ! Se concentrer sur sa respiration est un moyen très efficace de calmer le corps et l'esprit, chasser les idées noires et recentrer ses idées sur le présent. Lorsque vous pratiquez des exercices de respiration, focalisez toujours votre attention sur celle-ci. Soyez attentif aux mouvements de votre corps lorsque vous respirez.

Suivre la longueur de sa respiration

Une technique de respiration simple et efficace consiste à **suivre la longueur de sa respiration**.

Allongez-vous sur le dos, sans coussin et étendez vos bras le long du corps. Détendez vos muscles, lâchez prise et gardez toujours votre attention centrée sur votre respiration.

Mesurez votre inspiration et votre expiration en comptant mentalement.

Essayez maintenant d'**allonger votre expiration**. Si par exemple, elle était de 4 (1, 2, 3, 4 jusqu'au bout de l'expiration), essayez de l'allonger jusqu'à 5 ou 6, puis faites une petite pause avant de reprendre votre respiration.

Continuez à compter mentalement la durée de votre expiration, mais aussi de votre inspiration.

10 à 20 respirations sont suffisantes pour **se relaxer**, mais surtout, pour **se recentrer**, être plus présent à soi-même.

Suivre sa respiration

De la même manière que vous avez suivi la longueur de votre respiration, vous pouvez simplement **suivre votre respiration**.

Lorsque vous inspirez, **comptez mentalement** : 1 en inspirant, 1 en expirant. Ensuite 2 en inspirant, 2 en expirant. Et ainsi de suite, jusqu'à 10.

Si vous perdez le compte, revenez à 1.

Grâce à cet exercice, **vous vous concentrez sur votre respiration**. Outre le fait de **vous relaxer**, cela va vous permettre de **ne pas vous disperser mentalement** ou de **ne pas vous laisser constamment solliciter par tout** ce qui est autour de vous.

Une fois que vous maîtrisez la technique, vous pourrez la pratiquer dans toutes sortes de situations : lorsque vous marchez, en voiture, etc.

La respiration abdominale

La plupart d'entre nous ne respirent pas avec le diaphragme, mais inspirent depuis le thorax de manière courte et irrégulière.

Le problème, c'est que **lorsque nous sommes stressés ou angoissés, nous n'insufflons pas suffisamment d'oxygène dans nos poumons** ce qui nous stresse davantage et nous rend à bout de souffle.

En pratiquant la respiration abdominale, nous insufflons une plus grande quantité d'oxygène dans nos poumons.

Si vous vous sentez stressé(e), prenez quelques minutes pour faire cet exercice :

- Asseyez-vous, le dos bien droit et **posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre estomac.**
- **Inspirez par le nez.** La main sur votre estomac va monter et celle qui est sur votre poitrine ne va presque pas bouger.
- **Expirez maintenant par la bouche** tout doucement, en faisant sortir le maximum d'air tout en contractant vos abdominaux. La main posée sur votre estomac va bouger alors que vous expirez alors que l'autre va rester presque immobile.

Continuez de cette manière environ 10 respirations, toujours en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

La respiration marchée

La respiration marchée va vous permettre de respirer pleinement et de retrouver calme, sérénité et concentration. Vous pouvez la pratiquer à chaque fois que vous devez vous rendre à un endroit en marchant.

Lorsque vous marchez, **observez**, en respirant normalement, **sur combien de pas vous inspirez et sur combien vous expirez** (par exemple, vous inspirez sur 5 pas et expirez sur 3).

Marchez lentement et tranquillement et respirez normalement.

Continuez ainsi pendant quelques minutes puis **allongez votre expiration d'un pas.** Laissez votre inspiration s'établir naturellement, mais observez-la soigneusement pour voir si vous éprouvez le besoin de l'allonger.

Poursuivez, jusqu'à 10 respirations.

Ensuite, **allongez votre expiration d'un autre pas.** Observez l'inspiration pour voir si elle ne s'allonge pas aussi d'un pas et ne l'allongez que si vous sentez que cela vous procurera du bien-être.

Après 20 respirations, revenez à la respiration normale.

Au moindre signe de fatigue, revenez à la normale. **Alors, comment vous sentez-vous ?** *Source : Thich Nhat Hanh, The miracle of being awake, Editions La Boi, 1974*