

Exercices basés sur la respiration

La Respiration

Le fait d'accéder à une bonne respiration va conditionner l'équilibre physiologique, psychique, mental et émotionnel de l'individu. La bonne respiration est instinctive et automatique, il suffit d'observer un bébé respirer pour s'en rendre compte. Mais elle est déviée de son idéal au fur et à mesure que le sujet se construit. Les traumatismes vécus vont s'inscrire inconsciemment dans la structure de la respiration, comme dans celle du corps. Ils y laissent des traces qui perturbent le cycle respiratoire par l'installation de tensions, fragilisant du même coup l'individu.

Les blocages respiratoires

Peu d'adultes aujourd'hui ont une respiration optimale. L'excès de stress en est parfois la cause mais la plupart des blocages remonte à des blessures non résolues dans la construction de la personne. L'histoire de vie de chacun s'inscrit dans sa structure et son corps est marqué par son histoire sociale.

Libérer la respiration n'est pas facile. Il faut pour cela, aidé d'exercices spécifiques laisser son corps accéder à la respiration instinctive qu'il garde toujours en mémoire. En relaxation, la libération de la respiration est une étape importante. L'état de relaxation permet de sentir le mouvement de la respiration et d'identifier les tensions qui entravent le processus.

Une respiration normale et complète favorise l'ensemble du tonus musculaire qui influence à son tour l'attitude corporelle et donc la confiance, la capacité d'action et bien d'autres choses encore. C'est la raison pour laquelle il est important d'apprendre à respirer de façon lente, régulière et profonde, plus par le ventre que par la poitrine.

La respiration est donc la meilleure arme pour lutter contre le stress. La capacité que vous aurez au quotidien de la modifier consciemment vous permettra d'agir sur votre état émotionnel.

Vous êtes invité à réaliser ces exercices en pleine conscience, c'est-à-dire en observant les pensées, les sensations physiques, les émotions qui apparaîtront durant la pratique. Il vous est proposé d'accepter toutes les expériences vécues (pensées, idées, émotions, sensations, désirs, rejets) tels qu'ils sont dans le moment présent sans analyse et sans jugement, sans essayer de les modifier ou de les fuir. Vous observez ce qui se passe dans votre espace intérieur sans vous laissez accrocher ou parasiter par les phénomènes mentaux. Une attitude d'acceptation est une façon d'être en relation habile avec les expériences qui consiste à enregistrer leur présence, à leur permettre d'être comme elles sont et à en rester simplement conscient.

Durant l'apprentissage, il vous est recommandé de réaliser les exercices en dehors des situations de stress. Faites deux exercices quotidiennement une à deux fois par jour pendant 5 à 10mn. Tant que vous ne les maîtrisez pas, répétez-le chez vous au calme.

La progression conseillée :

- Pratique des exercices au calme chez soi,
- Pratique des exercices en condition naturelle quand c'est possible ; dans sa voiture, au bureau, dans une file d'attente, sur un banc,
- Pratique et utilisation des exercices en situation difficile quotidienne pour réduire les manifestations émotionnelles.

Exercice 1 : La prise de conscience de la respiration complète

- Portez simplement votre attention sur le fait de respirer,
- Imaginez qu'à l'inspiration vous vous remplissez comme une bouteille, cad par le bas. A l'expiration vous vous videz également comme une bouteille cad par le haut,
- Pour effectuer une respiration complète vous devez à l'inspiration gonfler : abdomen – poumons – les épaules,
- A l'expiration vider : les épaules – poumons - abdomen,
- Inspirez...Expirez...quelques instants.

Exercice 2 : Respiration calmante

- Tout d'abord installez-vous confortablement en position allongée dans un endroit au calme,
- Poser les paumes de vos mains une sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen,
- Commencez votre respiration abdominale en inspirant et en expirant par le nez, naturellement, à votre rythme, sans chercher à modifier votre respiration,
- Inspirez...Expirez...Plusieurs fois,
- Maintenant vous allez inspirer l'air profondément en commençant par remplir l'abdomen, les poumons, les épaules,
- Vous retenez l'air dans vos poumons quelques instants,
- Vous expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider les épaules, les poumons et l'abdomen,
- Plus votre expiration sera lente, plus elle sera calmante grâce à l'hypo-oxygénation générée,
- Effectuer 6 respirations sur ce rythme.

Exercice 3 : Respiration par le nez : pour favoriser la prise de conscience de la respiration et éviter le vagabondage de l'esprit.

- Tout d'abord installez-vous confortablement en position assise dans un endroit au calme,
- Porter son attention sur le fait de respirer par le nez,
- Inspirez...Expirez...plusieurs fois,
- Avec l'aide de votre pouce obturez la narine droite,
- Inspirez...Expirez...plusieurs fois avec la narine gauche,
- Avec l'aide de votre index obturez la narine gauche et libérez la narine droite,
- Inspirez...Expirez...plusieurs fois avec la narine droite,
- Libérez les deux narines, Inspirez...Expirez...plusieurs fois,
- Avec l'aide de votre pouce obturez la narine droite,
- Inspirez...Expirez une fois avec la narine gauche,
- Avec l'aide de votre index obturez la narine gauche,
- Inspirez...Expirez une fois avec la narine droite,
- Inspirez...Expirez plusieurs fois en alternant les narines
- Libérez les deux narines, Inspirez...Expirez...quelques instants.

Exercice 4 : Respirer par le ventre : un exercice qui a pour but de favoriser la respiration abdominale.

- Tout d'abord installez-vous confortablement en position assise dans un endroit au calme,
- Posez la paume d'une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre
- Inspirez profondément par le nez en gonflant votre abdomen et en soulevant votre poitrine dans le même temps
- Expirez par la bouche,
- Inspirez...Expirez...plusieurs fois,
- Ensuite, respirez par le nez en gonflant votre abdomen comme un ballon en essayant que votre poitrine bouge le moins possible ; la poitrine se soulève un peu, c'est normal,
- Expirez par le nez
- Inspirez...Expirez...plusieurs fois
- Une fois que vous sentez que vous respirez bien par l'abdomen, continuez l'exercice en posant vos mains sur vos cuisses,
- Inspirez...Expirez...plusieurs fois,
- Inspirez par le nez...Puis expirez en creusant légèrement votre abdomen, ne forcez pas,
- Expirez par le nez
- Inspirez...Expirez...quelques instants.

Exercice 5 : Respiration en carré : un exercice pour apprendre à respirer lentement.

- Tout d'abord installez-vous confortablement en position assise dans un endroit au calme,
- Commencez votre respiration abdominale en inspirant et en expirant par le nez, naturellement, à votre rythme, sans chercher à modifier votre respiration,
- Inspirez...Expirez...Plusieurs fois
- Maintenant vous allez ralentir votre rythme de respiration et pour cela vous allez vous aider en comptant lentement dans votre tête,
- Comptez lentement 1 et 2 sur le temps d'inspiration,
- Comptez lentement 3 et 4 pour un temps de pause,
- Comptez lentement 5 et 6 sur le temps d'expiration,
- Comptez lentement 7 et 8 pour un temps de pause,
- Inspirez...Expirez...pendant quelques cycles respiratoires,

Au début, cela peut vous sembler difficile car un tel rythme de respiration n'est pas naturel, mais après quelques entraînements vous y parviendrez facilement.

- Si vous rencontrez trop de difficultés au démarrage de l'exercice vous pouvez réduire le temps de pause en ne comptant lentement 3 pour un temps de pause au lieu de 3 et 4.

Exercice 6 : Respiration détente en 3 points : un exercice pour se détendre de la tête aux pieds en 3 respirations qui peut se pratiquer assis ou debout

- Tout d'abord, vous inspirez l'air profondément en commençant par remplir l'abdomen, les poumons, les épaules,
- Vous retenez l'air dans vos poumons quelques instants,
- Vous expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider les épaules, les poumons et l'abdomen,
- Dans le même temps, vous relâchez les muscles de votre front, de votre visage, de vos mâchoires et de votre nuque.
- Vous prenez conscience de la possible détente qui est entrain de s'installer dans ce segment de votre corps
- Vous inspirez une nouvelle fois l'air profondément en commençant par remplir l'abdomen, les poumons, les épaules,
- Vous retenez l'air dans vos poumons quelques instants,
- Vous expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider les épaules, les poumons et l'abdomen,
- Dans le même temps, vous relâchez les muscles de vos épaules, de votre dos et de votre thorax
- Vous prenez conscience de l'augmentation de la détente qui s'installe dans ces segments de votre corps
- Vous inspirez une nouvelle fois l'air profondément en commençant par remplir l'abdomen, les poumons, les épaules,
- Vous retenez l'air dans vos poumons quelques instants,
- Vous expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider les épaules, les poumons et l'abdomen,
- Dans le même temps, vous relâchez les muscles de votre ventre, de vos jambes et de vos pieds
- Vous prenez conscience de l'augmentation de la détente qui s'installe dans tout votre corps
- Afin de continuer à relâcher votre esprit, inspirez...expirez...quelques instants.

Exercice 7 : Respiration tonifiante : un exercice pour se tonifier lorsque vous vous sentez fatigué qui peut se pratiquer assis ou debout ou en marchant. Dans la phase apprentissage, il est conseillé de la faire assise

- Tout d'abord, vous expirez profondément en vidant les épaules, les poumons et l'abdomen
- Inspirez lentement en remplissant l'abdomen, les poumons, les épaules
- Puis, vous expirez à fond comme si vous souhaitiez éteindre simultanément un grand nombre de bougies posées sur un gâteau d'anniversaire. Cette expiration est donc courte, rapide et tonique
- Faites une série de plusieurs respirations complètes effectuées ainsi.
- Vous arrêtez la pratique lorsque vous sentez l'énergie circuler librement dans votre corps.

Exercice 8 : Respiration – relaxation à pratiquer au moins une fois par jour

- Faire cinq respirations abdominales
- Inspiration : Gonfler légèrement le ventre,
- Expiration : Rentrer légèrement le ventre (sans forcer et à votre rythme)
- Fixer son attention sur l'air qui rentre et qui sort au niveau des narines
- Inspiration : Quand l'air frais entre dans mes narines, se répéter mentalement « Je suis calme »,
- Expiration : Quand l'air chaud et humide sort par mes narines, se répéter « Je me détends » (à votre rythme pendant 1 à 2 mn)
- Assis confortablement dans un lieu calme, Maintenant vous pouvez vous exercer, yeux ouverts ou fermés, à penser à un lieu, à un souvenir, à une personne ou à un paysage agréable avec laquelle ou dans lequel vous vous sentez en sécurité.
- Laisser vagabonder votre esprit dans ce lieu ou dans la rencontre avec la personne de votre choix où vous vous sentez en sécurité ou avec qui vous vous sentez en sécurité (pendant 2 à 3 mn)

Exercice 9 : Respiration pour la détente.

- Tout d'abord installez-vous confortablement en position assise ou allongée dans un endroit au calme,
- Commencez votre respiration abdominale en inspirant et en expirant par le nez, naturellement, à votre rythme, sans chercher à modifier votre respiration,
- Inspirez...Expirez...Plusieurs fois
- Maintenant vous allez inspirer l'air profondément puis en expirant lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, vous relâchez la peau du front, les muscles autour de vos yeux, les muscles de votre visage, ceux des mâchoires et enfin ceux de votre nuque. Vous prenez note de la possible détente qui s'installe dans votre tête, votre visage et votre cou,
- Vous inspirez une seconde fois l'air profondément puis en expirant lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, vous relâchez vos épaules, vous détendez vos bras, votre thorax et votre dos. Vous prenez note de la possible détente qui s'installe dans ces segments de votre corps,
- Vous inspirez une troisième fois l'air profondément puis en expirant lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, vous relâchez les muscles de votre ceinture abdominale, de vos jambes, et de vos pieds. Vous prenez à nouveau note de la possible détente qui s'installe dans ces segments de votre corps,
- Afin de mettre votre esprit au repos vous vous concentrez sur votre respiration,
- Inspirez...Expirez...quelques instants.

Exercices complémentaires

- Visualisation du trajet de l'air,
- Perception de sensations de l'alternance d'air frais à l'inspiration et chaud et humide à l'expiration,
- Réaliser les exercices debout ou couché.