

La Respiration abdominale

La respiration est un moyen de se détendre instantanément et de vous sentir plus serein.

Utilisez-la comme telle !

Combien de fois par jour disons-nous à quelqu'un : « laisse-moi souffler », « laisse-moi respirer », « tu me pompes l'air », au lieu de nous laisse « inspirer » un peu plus, d'être mieux aéré et oxygéné, « gonflé à bloc » et plein d'énergie.

Tous ces lieux communs nous démontrent sans aucun doute l'importance de la respiration pour installer ou retrouver l'équilibre et l'harmonie personnelle.

Prenez toujours le temps et portez votre attention sur votre façon de respirer.

C'est vital.

Calme surtout les tensions physiques : énervement, surexcitation, insomnies...

Les enfants, les bébés en bonne santé respirent naturellement dans le ventre, les animaux domestiques aussi avant que le stress de leur maître n'influence leur équilibre.

Technique :

Installez-vous confortablement.

Pour les tous premiers entraînements, je vous recommande d'être allongé. Cela permet d'être exclusivement concentré sur sa respiration.

Si vous préférez vous tenir debout ou assis, faites selon votre meilleure sensation.

Placez vos mains sur le ventre.

Expirez en pressant volontairement la paroi abdominale.

Comptez jusqu'à 6 puis inspirez naturellement dans vos mains en comptant jusqu'à 5.

Lorsque vous inspirez, gardez les mains sur votre ventre comme repère sensoriel.

Pressez et gonflez votre ventre en inspirant et en contrant la résistance faite par vos mains.

Certaines personnes imaginent qu'elles ont un ballon de baudruche dans le ventre et qu'en inspirant, il se gonfle d'air.

Marquez une pause puis recommencez...

En respirant 10 à 20 fois calmement au-dessous du nombril et en allongeant légèrement l'expiration, vous vous sentirez rapidement plus calme.

Essayez – vérifiez.

Particulièrement efficaces et simples à appliquer et à refaire, les exercices de respiration sont particulièrement recommandés et utilisables dans quasiment toutes situations.

Discrets, faciles, ils peuvent être pratiqués en toutes occasions!

Il est important de bien prendre le temps d'inspirer et d'expirer.

Le souffle c'est la vie, rappelez vous!

Attention:

Si la tête tourne c'est que vous allez probablement trop vite, vous hyperventilez certainement.

Si ce n'est pas le cas, arrêtez l'exercice et asseyez vous.

N'hésitez pas à consulter si vous avez des vertiges.

La sophrologie ne se substitue en aucun cas au suivi, consultations et traitements médicaux.

C'est une thérapie brève, non médicale.