

FICHE PRATIQUE

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Késako ? Aussi appelée “respiration ventrale”, c’est une technique de **respiration lente** consistant à respirer en **gonflant le ventre** et en sollicitant le **diaphragme**.

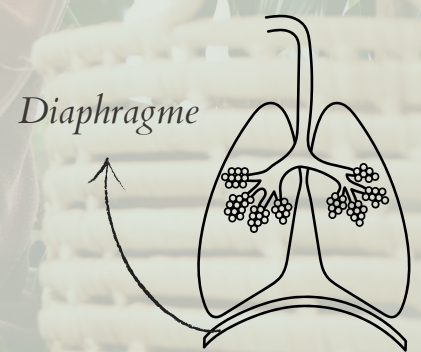
Les bienfaits :

- **un meilleur contrôle/gestion des émotions** pour ainsi garder son calme dans une situation agitée en apaisant son rythme cardiaque
- **une profonde détente** grâce au lâcher-prise de tout le corps
- **une meilleure fonction de l’esprit** grâce à un cerveau mieux oxygéné
- **des efforts physiques plus confortables** grâce à une meilleure oxygénation du sang, élimination des toxines
- **une meilleure communication**, plus d’assurance en posant sa voix sans être à bout de souffle
- **une meilleure digestion**, les troubles digestifs peuvent être signes d’une mauvaise respiration
- **un meilleur confort musculaire et dorsal**, notamment au niveau des trapèzes supérieurs (haut du dos et cou) souvent mis à mal par une mauvaise respiration
- **une meilleure confiance en soi** grâce à un mental et un esprit libéré

Bonus : un excellent moment pour soi !

Apprendre à respirer avec son ventre :

- se placer sur le dos confortablement, fermer les yeux et détendre totalement son corps et ses muscles
- positionner une main sur son ventre et l’autre sur sa poitrine pour observer sa respiration : la cage thoracique se soulève ? La respiration n’est pas optimale...
- se concentrer sur sa respiration : à l’inspiration, le diaphragme s’abaisse pour faire descendre les organes et muscles du ventre : le ventre se gonfle. A l’expiration, le diaphragme remonte et le ventre se dégonfle



Pour se familiariser et adopter la respiration abdominale, cette première étape est à répéter plusieurs fois par jour de 5 à 10min en augmentant progressivement jusqu’à 20min.

FICHE PRATIQUE

LA RESPIRATION ABDOMINALE

La respiration abdominale en position assise :

- S'asseoir sur une chaise, plier les genoux et détendre son cou et ses épaules.
- Placer une première main sur la poitrine et l'autre main sur le bas de l'estomac
- Inspirer, expirer et concentrer son attention sur la position des mains : comme dans l'étape précédente, la main de la poitrine ne doit pas bouger.
- Prendre une grande inspiration puis gagner le ventre et expirer

Cet exercice est à faire pendant minimum 5min et maximum 10min. Il peut être très utile dans des environnements comme le bureau, les transports etc...

Exercice focus pour réduire les tensions :

- Inspirer par le nez en gonflant le ventre et en comptant de 1 à 4
- A chaque seconde, se donner une intention. Par exemple : 1 = j'inspire le calme, 2 je visualise la détente, 3 je dynamise ma confiance en moi et 4 je cherche l'apaisement.
- Expirer par la bouche en comptant cette fois de 4 à 1 pour : libérer le stress, expulser les angoisses, se débarrasser des nervosités, et libérer les tensions.

Cet exercice est à refaire minimum 3 fois d'affiler.

Source