

EXERCICES DE RESPIRATION

MATERIEL	CAPACITES MINIMALES NECESSAIRES
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Une chaise ou un fauteuil confortable ➤ Minuterie 2 ou 3 min (facultatif) 	<p>Cognitive : Lire ou écouter. Suivre une consigne écrite ou orale.</p>
<p>PRATIQUE : SEUL OU EN GROUPE</p>	<p>DUREE : 2 à 3 MINUTES</p>
<p>OBJECTIFS</p>	
<p>Gérer efficacement son stress, apprendre à respirer tranquillement pour augmenter notre apport en oxygène et s'offrir des temps de pause et de récupération.</p>	
<p>DEROULE</p>	

Précautions à prendre : *Il est possible que votre tête tourne un peu. Respirez normalement. Si vous êtes debout, asseyez-vous.*

Installez-vous confortablement debout ou assis, les yeux fermés si possible.

Commencez par diriger simplement votre attention sur votre respiration pour la repérer et simplement en prendre conscience. Soyez attentif à son rythme : rapide, lent, saccadé, ample ?

Portez attention au placement du mouvement respiratoire : est-il plus perceptible au niveau du ventre, de votre poitrine, des épaules ?

À présent, concentrez-vous uniquement sur la région ventrale. Placez une main sur le ventre, l'autre sur les lombaires. Veillez à garder une position confortable.

Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre. Sentez votre main se soulever sur le ventre qui ressort.

Expirez profondément par la bouche en rentrant le ventre, sans forcer.

Recommencez trois fois puis relâchez les bras le long du corps.

Prenez conscience de la détente qui s'installe, de l'amplitude des mouvements de votre ventre.

Répétez l'exercice, la respiration chaque fois plus ample et profonde.