

JE RESPIRE, DONC JE SUIS

25 exercices de respiration



Un guide pour vous aider à mieux vivre.
Des petits exercices simples et
efficaces à appliquer au quotidien.



L'Arbre à Plumes - Patricia Signer
Sophrologue et praticienne en hypnose

JE RESPIRE, DONC JE SUIS

Bonjour et bienvenue !

Dans cet Ebook gratuit, nous allons parler bien être, sérénité, calme et douceur. Joli programme n'est-ce pas ?

Et pour cela, vous verrez que la respiration est notre meilleure amie ! C'est même notre super pouvoir. Oui, rien que ça !



Hello !

Je m'appelle Patricia Signer. Je suis sophrologue et praticienne en hypnose.

Ma mission : vous accompagner sur le chemin du bien être.

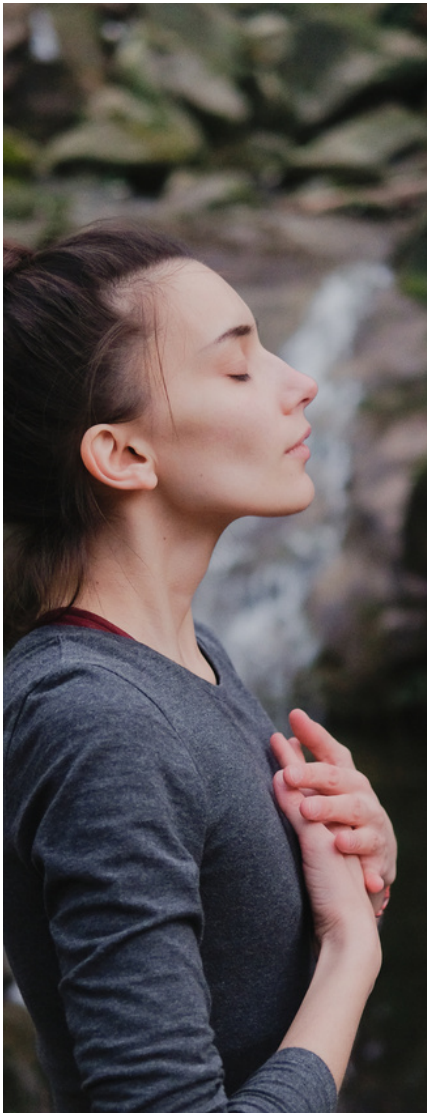
Avec bienveillance, authenticité et simplicité.

La respiration, c'est la vie. Dans tous les sens du terme...

En effet, en plus de permettre à notre corps de fonctionner, elle est aussi un outil merveilleusement efficace dans la gestion du stress, de l'anxiété, des émotions désagréables, mais aussi pour se recentrer, se nourrir de positif et de confiance.

Bref, tout ce qu'il faut pour se faire du bien !

Je vous invite donc à faire ce voyage avec moi, à la découverte de la respiration et de ses bienfaits, au travers de 25 exercices à pratiquer sans modération.



Sommaire

1. A quoi sert la respiration, physiologiquement parlant ?
2. En quoi peut-elle nous apporter du bien être ?
3. 25 exercices de respiration , pour grands et petits

“ Laissez votre respiration délier les noeuds dans votre corps et de votre esprit ”



1. A quoi sert la respiration, physiologiquement parlant ?

Loin de moi l'intention de vous faire un cours complet sur la respiration. Ce n'est ni mon métier, ni le propos de cet Ebook. Néanmoins, il me semble indispensable d'en connaître les bases, car pour la plupart d'entre nous, les cours de biologie remontent à quelques années !

Alors, la respiration, comment ça marche ?

La respiration remplit deux fonctions complémentaires: d'une part approvisionner notre corps en oxygène et d'autre part, évacuer le gaz carbonique.

La respiration se fait en deux temps : inspiration – expiration

L'inspiration :

Elle fournit au corps l'oxygène dont il a besoin. Celui-ci voyage jusque dans les alvéoles pulmonaires, où il passe ensuite dans les capillaires sanguins. Le sang oxygéné va alors alimenter nos cellules en oxygène.

L'inspiration ne demande aucun effort particulier.

L'expiration :

Après avoir nourri les cellules en oxygène, le sang va transporter les déchets gazeux, le fameux gaz carbonique, qui sera évacué avec notre souffle après avoir à nouveau traversé la paroi des alvéoles pulmonaires.

Mais en réalité, il y a plus de deux temps à la respiration.

En effet, à la fin de l'inspiration, il y a une petite pause respiratoire, puis à la fin de l'expiration, on retrouve à nouveau une petite pause respiratoire.

Le cycle comporte donc véritablement 4 temps respiratoires.

Il est aussi important de noter l'importance du rôle du diaphragme, ce gros muscle respiratoire. C'est un muscle à 360 degrés. Il entre en expansion de manière tridimensionnelle à l'inspiration. Il enveloppe alors les viscères et masse les organes.

A l'expiration, il se relâche.

Il agit donc comme un piston. En s'abaissant, il se contracte et s'étend, créant ainsi une dépression dans la cage thoracique, c'est l'inspiration. Il se relâche, c'est l'expiration.

Le diaphragme est un élément clé pour la qualité de notre respiration.

Sources:

"Le pouvoir des thérapies brèves", V. Brown

"L'incroyable pouvoir du souffle", S. Brillant



2. En quoi peut-elle nous apporter du bien être ?

En voilà une question qu'elle est bonne ! Et c'est d'ailleurs là tout le propos de cet Ebook.

La respiration est une fonction automatique du corps humain. Nous respirons sans même nous en rendre compte.

Mais contrairement à d'autres fonctions automatiques du corps, comme les battements cardiaques ou la digestion, nous pouvons agir sur notre respiration et la modifier. Et c'est exactement ce que nous allons faire pour nous apporter du bien être.

Mais tout d'abord, laissez-moi vous expliquer (très) brièvement le système nerveux.

Il s'agit d'un réseau ultra complexe de nerfs composé de deux systèmes distincts : le système nerveux central et le système nerveux périphérique.

Intéressons-nous au système nerveux périphérique. Lui-même est composé du système nerveux somatique et du système nerveux autonome.

Vous me suivez ? On y est presque !

Le système nerveux autonome est responsable des fonctions automatiques du corps, comme la digestion, les battements cardiaques et la respiration.

Ce système nerveux autonome s'articule en deux parties :

Le système sympathique - Le système parasympathique

Le système sympathique:

Il permet de se mettre en action, de réagir rapidement à un stimulus ou un événement externe.

Ses actions quand il s'active :

- Le coeur bat plus rapidement
- La respiration s'accélère
- La sudation s'intensifie
- Les pupilles se dilatent
- La digestion ralentit.

Bref, le corps se prépare à l'action !!

Le système parasympathique:

Il permet de ralentir, de se calmer et de se détendre.

Ses actions quand il s'active :

- Le coeur bat plus tranquillement
- La respiration ralentit
- La digestion reprend un rythme normal

Le corps se met au repos.

Le principe même du corps humain est d'être à l'état d'équilibre, qu'on appelle l'homéostasie.

Ces deux systèmes sympathique et parasympathique s'équilibrent ainsi d'eux-mêmes.

Mais dans nos quotidiens à 100 à l'heure, stressés, anxieux et souvent pris dans un tourbillon sans fin où il faut être rapides et performants, notre système parasympathique a parfois du mal à faire son travail.

Et c'est là que la respiration est une aide précieuse !!!

Elle va pouvoir activer l'un ou l'autre système, soit par l'inspiration, soit par l'expiration, en conscience.

En effet, l'inspiration active le système sympathique alors que l'expiration active le système parasympathique.

Nous avons ainsi le pouvoir de nous détendre, rien qu'avec la respiration.

Respirer permet aussi de **dire à notre cerveau que tout va bien**, qu'il peut se rassurer. Et qu'il n'est pas nécessaire de déclencher l'alerte sans raison... Du calme, le cerveau !!

Et puis, la respiration nous permet aussi d'apaiser **nos ruminations mentales**. En se focalisant sur la respiration, nous leurs donnons moins d'importance et elles finissent par se taire et se calmer. Elle nous permet aussi de **prendre du recul, et donc de la distance avec nos problèmes**, pour les voir sous une autre lumière.

Respirer, c'est aussi **se poser dans l'instant présent**. Le seul moment qui nous appartienne vraiment...

Je respire pour me sentir mieux.

Je respire, donc je suis.

Sources:

"Le pouvoir des thérapies brèves", V. Brown

"L'incroyable pouvoir du souffle", S. Brillant

“ Respirez. Soufflez. Prenez du recul, de la hauteur. Et vous verrez les choses sous une autre lumière.
La réponse est là, en vous.

Alors, convaincu.e ?

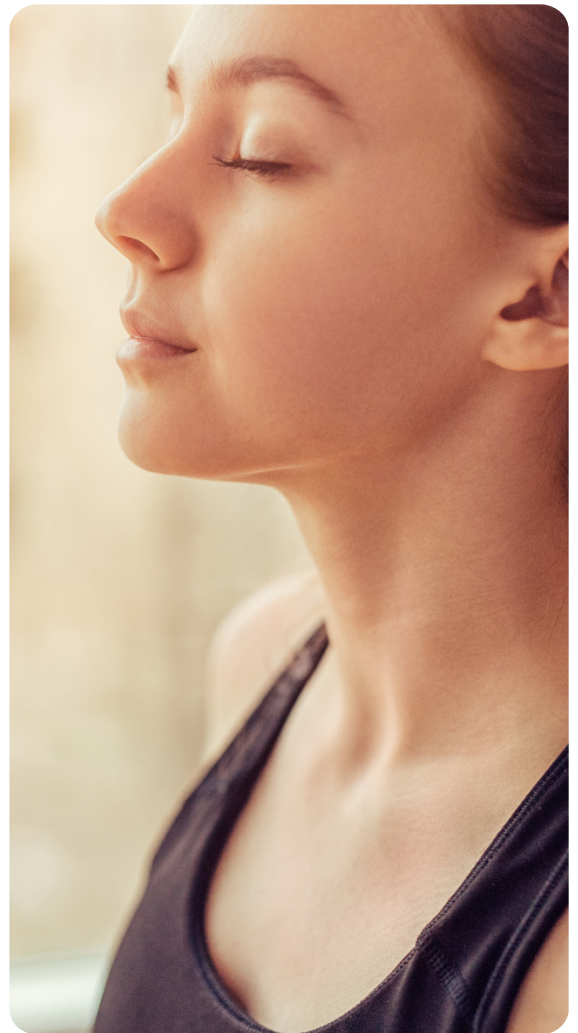
Allez, il est temps de mettre les choses en pratique !

Vous trouverez ci-après 25 exercices de respiration.

A vous de les découvrir et de les expérimenter.

Ils sont inspirés en majorité de la sophrologie. Parfois, ils allient la respiration et la visualisation, le combo gagnant à tous les coups !

A vous de prendre ce qui est bon pour vous et qui vous fait du bien en fonction de vos besoins.



Attention, la pratique de ces exercices ne se substitue en rien à un suivi médical ou à un traitement médicamenteux. Ce sont des aides complémentaires. En cas de problème de santé, consultez au préalable votre médecin.

3. Exercices de respiration





Je prends conscience de ma respiration

Une respiration toute simple, et pourtant déjà très efficace pour s'apaiser et se poser dans l'instant présent.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Concentrez-vous sur votre respiration actuelle, sans chercher à la modifier.
- Observez sans jugement et sans interprétation la manière dont se présente votre respiration.
- Observez son rythme, son amplitude.
- Observez les mouvements de votre corps, comment votre poitrine bouge, comment votre ventre se soulève/s'abaisse.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous, en toute bienveillance.
- Prenez le temps de savourer cet instant de calme, de pause ...



Respiration abdominale

Un grand classique mais qui fonctionne toujours à merveille pour se relaxer profondément, être présent à soi, s'ancrer dans le moment présent et se ressourcer.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Concentrez-vous sur votre ventre.
- Déposez une main au niveau de votre nombril.
- Essayez de percevoir le toucher de votre main sur votre ventre, sa chaleur, son poids.
- "Envoyez" votre respiration dans le ventre.
- Essayez de percevoir votre ventre qui se gonfle à l'inspiration et votre ventre qui se dégonfle à l'expiration, lentement.
- Vous pouvez imaginer un ballon à l'intérieur de votre ventre, qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre respiration.

Nous inspirons et expirons
env. 22'000 fois par jour.

Si vous avez du mal à l'installer, voici un petit truc infailible :

- Inspirez.
- Expirez en prononçant le son "CH-ch-ch" longuement.
- A la prochaine inspire, vous sentirez votre ventre se gonfler ! Et voilà, votre respiration abdominale est là !
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous, en toute bienveillance.
- Prenez le temps de savourer cet instant de calme, de pause ...



J'expire le négatif

Une respiration qui vous permet d'évacuer le négatif : le stress, l'anxiété, les tensions, les soucis, les peurs, etc...

Le top du top pour se sentir bien !

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Essayez de repérer les zones de tension dans votre corps. Où se situent ce stress, cette peur, ces soucis, etc ?
- S'il y en a plusieurs, essayez de vous connecter au point de tension le plus important.
- Vous pouvez même mettre vos doigts à l'endroit où cela se situe dans votre corps.
- Inspirez lentement.
- Expirez profondément avec l'intention d'évacuer ce négatif.
- Imaginez votre souffle qui emmène loin de vous cette tension, cette peur, ce stress...

“ A chaque expiration, je libère mon corps du stress ”

- Chaque expiration suivante est l'occasion d'évacuer davantage ce négatif, pour bien nettoyer toute cette zone.
- Puis vous recommencez avec chaque point de tension, de négatif dans toutes les parties de votre corps.
- Observez le calme mental et la sensation de libération qui se sont installés.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous, en toute bienveillance.
- Prenez le temps de savourer cet instant de calme, de pause ...



La respiration du soleil

Voilà une respiration géniale pour faire le plein d'énergie et de chaleur intérieure !

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Imaginez un grand, lumineux et chaleureux soleil, là, juste en face de vous.
- Toujours en imagination, vous allez tourner votre visage et votre corps face à ce beau et lumineux soleil.
- Imaginez qu'il vous envoie de doux rayons de lumière. Une lumière puissante et douce à la fois. Une lumière pleine d'énergie, de vie, de chaleur.
- Essayez de la percevoir au travers de vos paupières fermées.

- Inspirez cette lumière, cette douce chaleur, et cette belle énergie. Laissez-les entrer à l'intérieur de vous.
- Et à l'expiration, vous les diffusez dans tous les recoins de votre corps.
- Laissez bien cette lumière, cette chaleur, et cette énergie imprégner tout votre être intérieur.
- A chaque respiration, vous vous remplissez davantage de cette lumière, de cette chaleur et de cette belle énergie.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous, en toute bienveillance.
- Prenez le temps de savourer cet instant, de vous ressourcer et de vous régénérer grâce à cette belle énergie lumineuse ...



Le trajet de l'air

Un exercice tout simple en apparence, mais qui est très intéressant. Une prise de conscience très “physiologique” de la respiration. Pour s’installer dans le moment présent et calmer un mental au galop.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Accueillez votre respiration comme elle se présente, sans chercher à la modifier.
- Placez votre concentration au bout de votre nez.
- Commencez par percevoir l’air qui entre et qui ressort par vos narines.
- Puis vous percevez l’air qui passe par vos narines, jusque dans l’arrière de la gorge, et qui emprunte le même chemin en sens inverse.
- Cette fois, vous suivez le trajet de l’air de vos narines jusque dans la trachée (et en sens inverse).

Le saviez-vous ?

Nos deux poumons ne sont pas de la même taille. Le poumon gauche est légèrement plus petit pour faire de la place au cœur.

- Et finalement, vous suivez le trajet depuis les narines, passant par la gorge, la trachée, et les poumons, et bien sûr, idem en chemin retour.
- A chaque respiration, vous continuez à suivre le trajet de l'air, aller et retour, tranquillement.
- Vous pouvez même imaginer une couleur pour votre souffle.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous, en toute bienveillance.
- Prenez le temps de savourer cet instant. Profitez de ce moment de calme et de sérénité.



Je respire une affirmation positive

Un exercice où l'on mêle la puissance de la respiration avec le pouvoir des mots ...

Tout un programme !!

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Maintenant, demandez-vous de quoi vous avez besoin, là maintenant... De calme ? De paix intérieure ? De sécurité ? De force ?
- Puis, vous allez énoncer mentalement (ou à voix haute) votre affirmation positive liée à votre besoin.

“ Une bonne respiration est la clé pour améliorer son mental, son physique et sa résilience émotionnelle.

N. Djokovic

- Par exemple :

Je me sens calme

Je me sens serein.e

Je me sens en sécurité

Je me sens fort.e

Etc ...

- A l'inspiration, vous inspirez cette affirmation positive en vous, vous la laissez s'installer en vous.
- A l'expiration, vous imaginez cette affirmation se diffuser à l'intérieur de vous, partout dans votre corps ...
- Vous pouvez recommencer autant de fois que nécessaire et changer d'affirmation.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Prenez le temps de savourer cet instant rien que pour vous ...



J'écoute le son de ma respiration

Grâce à vos sens, à l'ouïe en particulier, cette respiration vous permet de vous poser dans l'instant présent et de chasser les pensées parasites.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Tout en respirant tranquillement, portez toute votre attention sur le son de votre souffle... Et uniquement sur ce bruit-là.
- Ecoutez le son de votre inspiration et le son de votre expiration. Notez s'ils sont différents. Et si oui, essayez de percevoir les différences ...

- En imagination, essayez de monter le son de votre respiration. Comme si vous montiez le volume en tournant un bouton.
- Vous percevez alors davantage le souffle de votre respiration. Comme une musique qui vous berce doucement.
- Vous imaginez même que ce son couvre toutes vos pensées parasites présentes dans votre esprit... Vous ne les entendez plus. Vous n'entendez plus que le son de votre souffle...
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Prenez le temps de savourer cet instant de calme mental et de détente corporelle ...

Le saviez-vous ?

Nous respirons de manière alternée avec chacune de nos narines. Tantôt c'est la gauche qui respire le plus, tantôt c'est l'autre. Le cycle change toutes les 2-4 heures environ.



La respiration en carré

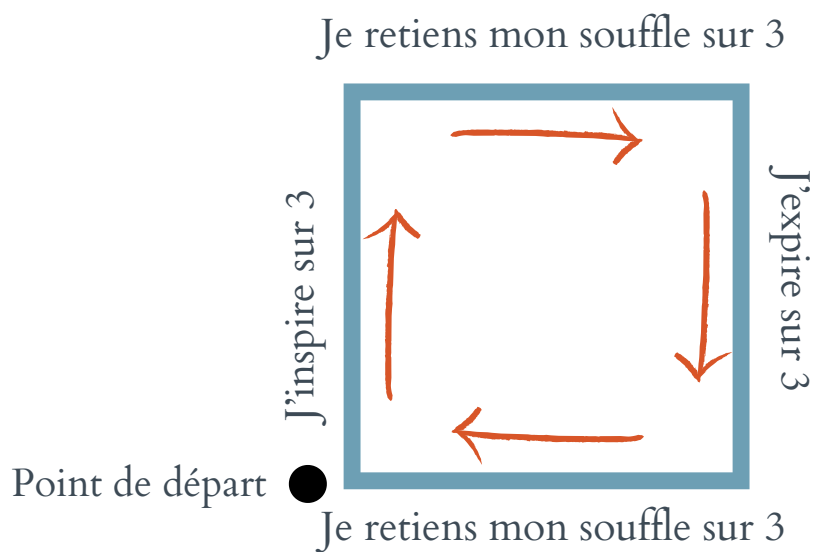
Un peu de géométrie !

La respiration en carrée est bien connue pour ses vertus apaisantes.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Maintenant, imaginez un carré devant vous.
- Je vous laisse imaginer sa taille, sa couleur, etc.
- Vous allez caler votre respiration sur le suivi du contour de votre carré, en visualisant le tracé de votre respiration le long des côtés du carré.
- Tout en faisant ça, vous allez effectuer le même compte pour chaque côté du carré.

Par exemple :

- J'inspire sur 3 temps
- Je retiens mon souffle pendant 3 temps
- J'expire pendant 3 temps
- Je retiens mon souffle sur 3 temps
- Vous pouvez adapter votre comptage selon vos capacités (sur 4 temps par exemple)



- Vous pouvez conserver cette respiration quelques instants.
- Puis reprenez une respiration ordinaire.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Prenez le temps de savourer la détente et cet instant rien que pour vous ...



Le "contracté - relâché"

Voici un exercice qu'on appelle l' IRTER dans notre jargon (Inspire-Rétention-Tension-Expire-Relâche).

Il est très efficace pour se détendre en chassant les tensions corporelles et mentales.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- IRTER = Inspire-Rétention-Tension-Expire-Relâche
- Vous allez donc commencer par inspirer profondément.
- Puis vous bloquez votre respiration tout en contractant très fort votre visage, vos bras, vos mains, vos jambes, etc. Bref tout votre corps !
- Vous expirez en soufflant par la bouche en relâchant bien toutes vos contractions.

“ La respiration,
c'est la vie !

- Une variante serait de ne contracter qu'une partie du corps à la fois, le reste étant tout relâché, avec le même schéma respiratoire.
- Vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois si besoin.
- Savourez la détente qui s'est installée en vous. Les tensions corporelles ont disparu grâce au fameux "contracté-relâché".
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de ce moment de relâchement corporel et de présence à soi ...



La respiration thoracique

Une respiration pour libérer l'espace de la poitrine, siège des émotions, et pour défaire les tensions au niveau du plexus solaire. Pour se sentir plus léger.e !

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Concentrez-vous sur votre thorax, sur votre poitrine. Vous pouvez même y déposer une main ou les deux.
- Vous laissez la respiration s'installer à cet endroit.
- Essayez de percevoir le mouvement de votre poitrine qui se soulève et se rabaisse à chaque inspiration-expiration.

- Essayez de percevoir votre thorax qui respire. A l'avant, mais aussi sur les côtés et à l'arrière au niveau du dos.
- Prenez le temps de bien ressentir cette respiration sous vos mains, à l'avant et sur les côtés.
- Reprenez une respiration ordinaire.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Ressentez peut-être une respiration plus ample, plus calme ...
- Profitez de cet instant de libération émotionnelle...



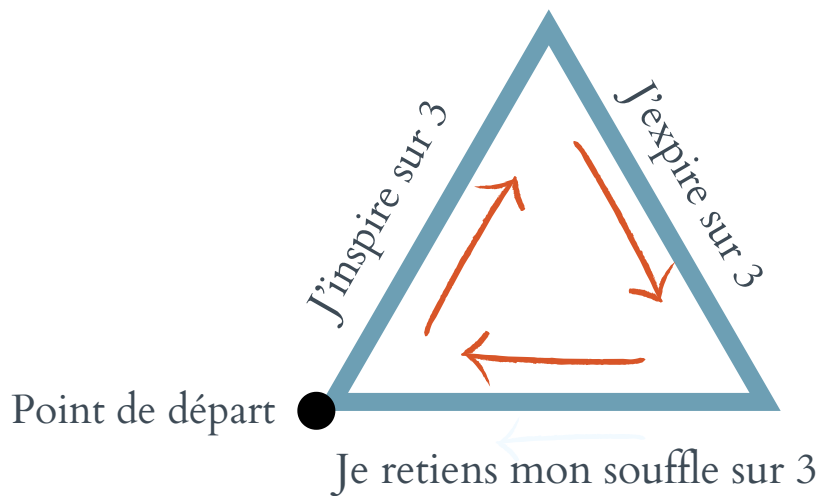
La respiration en triangle

A nouveau un peu de géométrie ! Avec cette fois-ci, le triangle. Encore une respiration super simple et efficace pour s'apaiser et se ressourcer.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Maintenant, imaginez un triangle devant vous. Je vous laisse imaginer sa taille, sa couleur, etc. Tous les côtés sont égaux.
- Vous allez caler votre respiration sur le suivi du contour de votre triangle, en visualisant le tracé de votre respiration le long des côtés du triangle.
- Tout en faisant cela, vous allez effectuer le même compte pour chaque côté du triangle.

Par exemple :

- J'inspire sur 3 temps
- J'expire pendant 3 temps
- Je retiens mon souffle sur 3 temps
- Vous pouvez adapter votre comptage selon vos capacités (sur 4 temps par exemple.)



- Reprenez une respiration ordinaire.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de cet instant rien qu'à vous ...

“ Respirer en conscience est le meilleur moyen de s'installer dans l'instant présent.



La respiration de la vague

Pour cette respiration, nous allons combiner deux exercices que nous avons déjà vus ensemble : la respiration abdominale et la respiration thoracique.

Elle demande un peu de pratique, mais une fois acquise, elle apporte un réel apaisement intérieur.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Commencez par installer une respiration abdominale, que vous trouverez dans cet Ebook.
- L'inspiration va ensuite se faire en deux étapes, idem pour l'expire.

C'est à dire :

- J'inspire par le ventre – j'inspire par la poitrine
- J'expire par la poitrine – j'expire par le ventre

- C'est comme si votre respiration était une vague, qui part de votre ventre, jusqu'à votre poitrine ...
- Ventre qui s'élève -> poitrine qui s'élève
- Poitrine qui s'abaisse -> ventre qui s'abaisse
- Prenez le temps de ressentir cet effet de vague, à l'extérieur mais aussi et surtout, à l'intérieur de votre corps.
- Vous pouvez même visualiser une vague au bord de la mer, sur le sable, qui va et vient, au rythme de votre respiration ...
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de cet instant de bien être ...



J'inspire un souvenir positif

Se remplir de positif, de faire le plein de bonnes sensations, et de belles énergies grâce au pouvoir de la visualisation et du souffle. Cela vous dit ? Si oui, cette respiration est faite pour vous !

- Installez-vous confortablement.
 - Fermez les yeux.
 - Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
 - Observez juste ce qui se passe en vous.
1. Maintenant, laissez émerger en vous un bon souvenir. Peu importe la date, le sujet, etc. Tout ce qui compte est que ce souvenir soit AGRÉABLE et POSITIF !
- C'est bon, vous l'avez ?
 - Ok. Maintenant, rentrez dans votre souvenir. Observez les lieux, les couleurs, les objets, les personnes, etc.
 - Ecoutez les sons (nature ou autre), essayez de percevoir des odeurs, le toucher, etc.
- Bref, vous observez votre souvenir dans les moindres détails, avec tous vos sens.

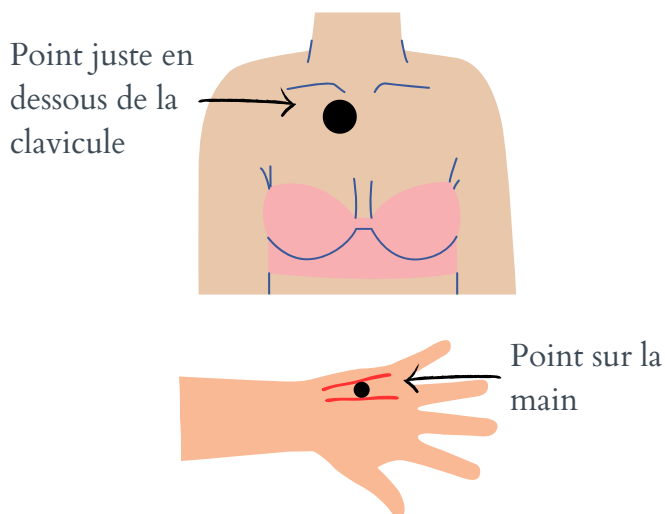
- Puis, essayez de percevoir les émotions et ressentis présents dans ce souvenir (joie, amour, plaisir, bien être, etc.)
- Bref, vous revivez ce souvenir comme si vous y étiez vraiment !
- Maintenant, vous allez utiliser la respiration pour vous imprégner de tout ce positif présent dans votre souvenir.
- => J'inspire le positif, les belles sensations et émotions.
- => J'expire et diffuse en moi ce positif en prenant soin de le distribuer dans tous les recoins de mon corps.
- Prenez le temps de bien vous imprégner de tout ce positif et de nourrir votre être tout entier de tout cela.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de cet instant ressourçant, où vous avez pu faire le plein de positif !



La respiration claviculaire (EFT)

Voici une respiration dans laquelle nous allons utiliser non seulement le pouvoir du souffle, mais aussi une technique qui s'appelle l'EFT (technique de libération émotionnelle en français). Une respiration très apaisante !

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Placez les doigts de votre main droite sur un point situé juste en dessous de votre clavicule droite.
- Avec votre main gauche, posez deux doigts sur le dessus de la main droite, sur un point situé entre les deux dernières phalanges.



Ce qui nous donne ça !

Ensuite :

- Vous inspirez à moitié
- Pause 1-2 sec.
- Vous inspirez le reste
- Vous expirez à moitié
- Pause 1-2 sec.
- Vous expirez le reste
- Puis retour à une respiration ordinaire
- Ensuite vous vous mettez sur le point sous la clavicule gauche en gardant la même configuration des mains. Même exercice.
- Vous changez de configuration de mains (main droite sur main gauche). Même exercice.
- En gardant la même configuration de mains, vous changez à nouveau de clavicule. Même exercice.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de cet instant rien qu'à vous ...

Dit comme ça, cela peut sembler compliqué à comprendre et à mettre en oeuvre, je vous l'accorde. Mais une fois que vous avez compris la méthode, c'est en réalité très facile !



La cohérence cardiaque

Une respiration qui a depuis longtemps fait ses preuves en termes d'efficacité contre le stress, l'anxiété, etc. Rien à redire là-dessus !!!
C'est la Rolls des respirations !

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.

Le principe est très simple :

- J'inspire sur 5 temps
- J'expire sur 5 temps
- A faire durant 3-5 minutes d'affilée.
- Reprenez une respiration ordinaire.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Savourez le calme intérieur ...

Pour un maximum d'efficacité sur votre quotidien, il est recommandé de pratiquer cet exercice durant 3 – 5 minutes , 3 fois par jour.

Les effets bénéfiques de chaque session de 3-5 minutes durent jusqu'à 4-6 heures !

Pour vous aider à pratiquer, il existe des applications à télécharger sur votre téléphone, ou même des vidéos sur YouTube. A vous de trouver ce qui vous convient.

Personnellement, moi j'utilise une application qui s'appelle "RespiRelax +" . Mais il en existe plein d'autres...

“

La respiration, c'est gratuit, illimité,
immédiatement accessible en cas de
besoin et bénéfique à la santé physique
et émotionnelle.

Attenloh et Favro



La respiration anti-douleur

Voici une respiration qui vous permettra d'atténuer une douleur physique.

En effet, toute douleur comporte une composante physiologique et une composante psychologique. C'est sur cette dernière que l'on peut agir, car elle représente notre perception de la douleur (qui est propre à chacun.e). Perception qui est d'ailleurs souvent liée à notre état interne (le stress, l'anxiété, par exemple intensifient souvent notre perception de la douleur)

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Maintenant, vous allez repérer dans votre corps à quel endroit se situe votre douleur. Essayez de visualiser cet endroit. Donnez à votre douleur une note entre 0 et 10, 10 étant un max de douleur.
- Imaginez la couleur qui représente votre douleur à cet endroit. Par exemple une zone rouge (ou toute autre couleur).

- Ensuite, vous allez inspirer tranquillement par le nez, et expirer lentement et longuement par la bouche en mettant l'intention d'emmener votre souffle sur cette zone douloureuse. Vous pouvez aussi imaginer une couleur à votre souffle, une couleur apaisante, comme du bleu ou du vert.
- Continuez de la sorte : j'inspire et j'expire lentement et longuement en envoyant mon souffle sur la zone douloureuse. A la manière d'un baume apaisant, calmant ...
- Constatez comme la zone rouge devient progressivement de la couleur de votre souffle apaisant, c'est à dire bleue ou verte.
- Visualisez bien le changement de couleur et l'action apaisante sur la douleur.
- Reprenez une respiration ordinaire.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Observez votre douleur, évaluez-là à nouveau.
Est-ce différent de tout à l'heure ? Comment vous sentez-vous ?

Attention, la pratique de ces exercices ne se substitue en rien à un suivi médical ou à un traitement médicamenteux. Ce sont des aides complémentaires. En cas de problème de santé, consultez au préalable votre médecin.

J'inspire en moi de la confiance

On a tous besoin de confiance en soi ! Mais parfois, elle vient à nous manquer ...

Alors cet exercice de visualisation mêlé à la respiration vous permettra de faire le plein de confiance en soi.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Maintenant, laissez émerger en vous un souvenir d'une situation passée où vous avez eu pleine confiance en vous. Peu importe la date, le sujet, etc. Cela peut être une situation au travail ou dans votre vie personnelle.
- C'est bon, vous l'avez ?
- Ok. Maintenant, rentrez dans votre souvenir. Observez les lieux, les couleurs, les objets, les personnes, etc.

“ La respiration est mon super-pouvoir.

- Ecoutez les sons, essayez de percevoir des odeurs, le toucher, etc. Bref, vous observez votre situation de confiance dans les moindres détails.
- Puis essayez de ressentir les émotions et ressentis présents dans ce souvenir (confiance, joie, fierté, etc.)
- Bref, vous revivez ce souvenir comme si vous y étiez vraiment !
- Maintenant, vous allez utiliser la respiration pour vous imprégner de toute cette confiance présente dans votre souvenir.

=> J'inspire la confiance, la fierté, etc.

=> J'expire et les diffuse en moi en prenant bien soin de les amener dans tous les recoins de mon corps.

- Reprenez une respiration ordinaire.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de ce moment de bien être, et de toutes ces belles sensations (confiance, fierté, etc.)



La respiration du corps

Une respiration intéressante pour bien prendre conscience de sa physiologie et de notre capacité à nourrir notre corps avec ce dont il a besoin. Une bonne manière de se rééquilibrer et de trouver et/ou renforcer l'harmonie corps - esprit.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- A présent, imaginez qu'à chaque respiration, vous envoyez votre souffle dans chacun de vos muscles. Imaginez leur apporter tout ce dont ils ont besoin grâce à votre respiration.
- Imaginez tous vos muscles qui respirent au même rythme que vous ...
- Ensuite, imaginez qu'à chaque respiration, vous envoyez votre souffle dans chacun de vos organes. Imaginez leur apporter tout ce dont ils ont besoin grâce à votre respiration..
- Imaginez tous vos organes qui respirent au même rythme que vous ...

- Ensuite, imaginez qu'à chaque respiration, vous envoyez votre souffle dans chacune de vos cellules. Imaginez leur apporter tout ce dont elles ont besoin grâce à votre respiration.
- Imaginez toutes vos cellules qui respirent au même rythme que vous ...
- Imaginez à présent votre corps tout entier qui respire au même rythme que vous ...
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent.
- Profitez de ce moment de bien être, d'unité avec vous-même, et d'harmonie corps - esprit ...



La respiration 3 - 5

Voilà une respiration comptée qui fait du bien !

L'expiration est plus longue que l'inspire, ce qui active notre système parasympathique, déclencheur de la relaxation.

Le comptage permet de se focaliser sur autre chose que nos pensées... Calme mental garanti !!

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.

Le principe est très simple :

=> J'inspire sur 3 temps

=> J'expire sur 5 temps

- A pratiquer quelques instants.
- Puis reprenez une respiration ordinaire.
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de ce moment de détente corporelle et de calme mental ...



La respiration de l'être cher

Un joli exercice qui réchauffe le coeur ...
Mêlant à la fois visualisation et respiration.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Evoquez en pensée un être cher. Une personne que vous aimez particulièrement. Cela peut être votre animal aussi bien sûr !!
- Visualisez son apparence, son visage, son sourire
- Ecoutez sa voix, son rire, etc.
- Essayez de sentir son parfum.
- Peut-être pouvez-vous même ressentir son toucher ?
- Puis, revivez, comme si la personne était vraiment là, à vos côtés, toutes les émotions positives que cette personne vous procure (amitié, amour, tendresse, joie, bonheur, etc.)
- Essayez de ressentir profondément en vous toutes ces émotions.

- Maintenant, vous allez utiliser la respiration pour renforcer la présence de toutes ces belles émotions/sentiments/ressentis

=> J'inspire ces émotions positives

=> J'expire, les diffuse et les ancre en moi en prenant bien soin de les amener partout dans mon corps.

- Accueillez toutes les belles sensations qui se présentent à vous.
- Profitez de ce moment chaleureux, d'amour, de tendresse qui fait du bien ...

“ La vraie liberté c'est de
pouvoir toute chose sur soi.
M. de Montaigne



Je respire calme, joie et amour

Avec cet exercice, je vous propose de vous remplir de joie, d'amour et de calme...

Pour apporter en soi de la lumière et du bien être.

- Installez-vous confortablement.
- Fermez les yeux.
- Respirez tranquillement, sans chercher à modifier votre respiration.
- Observez juste ce qui se passe en vous.
- Commençons avec le calme.
- Imaginez devant vous un petit nuage de calme.
Visualisez sa forme, sa couleur, sa texture, sa brillance, etc.
- Vous allez maintenant utiliser la respiration pour diffuser en vous ce beau nuage de calme...

=> J'inspire le calme ...

=> A l'expiration je diffuse ce calme à l'intérieur de moi.

- Prenez soin de le répartir partout dans votre corps, et insistez sur les endroits qui en ont le plus besoin.
- Visualisez cette couleur de calme vous remplir et se déposer là où vous en avez le plus besoin.

- Ensuite vous procédez de la même manière avec un petit nuage de joie, puis avec un petit nuage d'amour.
- Ressentez dans tout votre corps et peut-être dans certains endroits tout particulièrement la présence de ce calme, de cette joie, et de cet amour. Visualisez bien les couleurs à l'intérieur de vous...
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous.
- Savourez pleinement cet état intérieur de calme, de joie et d'amour.
- Et laissez rayonner ce calme, cette joie et cet amour tout autour de vous et auprès des gens que vous aimez ...

Exercices de respiration pour les enfants



A faire en duo parent – enfant pour encore plus d’efficacité et de plaisir !



La respiration de la main

Voilà une respiration parfaite pour les enfants ! Facile et ludique, elle est idéale pour retrouver le calme après une émotion forte par exemple. Les enfants adorent !

Pour cette respiration, tu n'auras besoin que d'une seule chose :
tes mains !

(Bon, ok, ça fait 2 choses !!)

- Il suffit simplement de tenir ta main, paume face à toi, les doigts bien écartés.
- Puis en démarrant sur le côté extérieur du pouce, tu suis le pourtour de ta main avec un doigt de l'autre main.
- Ça monte, j'inspire, ça descend, j'expire, ...
- A faire et refaire autant de fois que nécessaire.



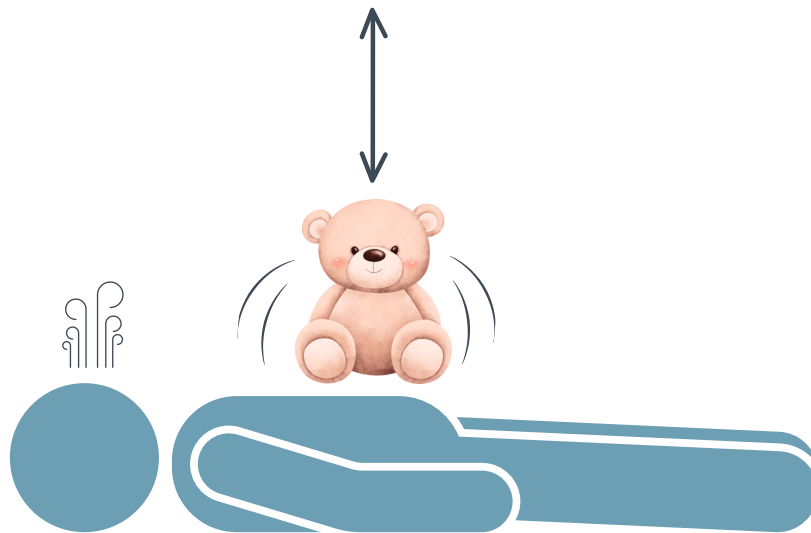


Je respire avec mon ventre et Doudou

Voici la version de la respiration abdominale spécialement adaptée aux enfants. A faire en duo pour encore plus de plaisir et d'efficacité !

- Choisis un petit animal en peluche, un petit objet, ou même ton Doudou !
- Allonge-toi confortablement.
- Tu peux fermer les yeux s'il tu le désires.
- Dépose ta peluche, ton Doudou sur ton ventre.
- Imagine un joli ballon dans ton ventre. Imagine de quelle couleur il est.
- J'inspire par le nez, le ballon se gonfle. Et Doudou s'élève !!!
- Je souffle par la bouche, le ballon se dégonfle et Doudou redescend !!!

- Doudou va donc faire l'ascenseur au fil de tes inspirations et de tes expirations. Il monte et redescend !!
- Tu peux aussi imaginer qu'il flotte sur la mer, avec les vagues hautes et les creux...



Cette respiration peut aussi se pratiquer sans Doudou bien sûr (avec une main sur le ventre par exemple). C'est juste une manière ludique de bien visualiser ce qui se passe au niveau du ventre.



Je respire en couleurs

Une jolie respiration pour les enfants (et les grands aussi !!), toute en couleurs !

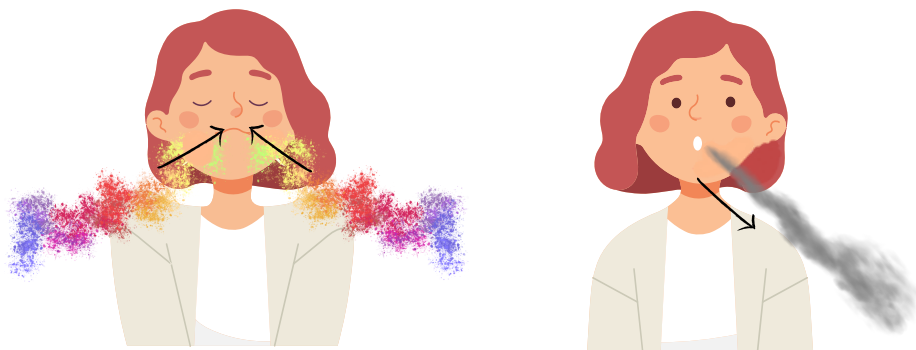
Un exercice idéal pour évacuer des sentiments négatifs et les remplacer par de belles sensations.

- Repère à l'intérieur de toi ce qui te dérange. De la colère ? De la peur ? Des soucis ?
- Si c'était une couleur, laquelle serait-elle ? (par exemple rouge pour la colère ou noir pour les soucis, etc... C'est toi qui choisis !)
- Visualise cette couleur à l'intérieur de toi, un peu comme un gros nuage.
- Maintenant, imagine de quoi tu as besoin pour te sentir bien. De calme ? D'amour ?
De sécurité ? Et là aussi, imagine de quelle couleur c'est. Donne-lui la forme d'un joli nuage tout coloré (avec la couleur de ton choix), flottant juste devant toi.

- Ensuite, tu vas inspirer avec ton nez ce joli nuage coloré (de calme, d'amour, etc.)
- Tu imagines toute cette belle couleur entrer dans ton corps.
- Puis tu vas souffler fort avec la bouche pour chasser le gros nuage de mauvaises choses qui était en toi.

=> Tu inspires et amènes les bonnes choses en toi

=> Tu souffles et chasses les mauvaises choses loin de toi (tu peux d'ailleurs imaginer ton souffle tout sombre sortir de ta bouche !)



Et voilà, tu as chassé toutes les mauvaises choses en toi et tu les as remplacées par de jolies sensations !!

Waouh ! Tu ne serais pas un peu magicien.ne par hasard ?



La respiration du volcan

Une respiration idéale pour apaiser la colère.

Les enfants, de par leur immaturité émotionnelle (seulement acquise vers 25 ans), vivent souvent leurs émotions de manière très intense, un peu à la manière d'un volcan en éruption.

Voici donc de quoi calmer les choses rapidement !

Déjà dis-toi que c'est normal de ressentir de temps à autres de la colère. Nous sommes des humains avec des émotions ! Mais nous allons apprendre à la calmer.

- Mets-toi debout, les pieds à largeur de hanches.
- Les bras le long du corps.
- Imagine toi être un volcan.
- Tu vas inspirer par le nez en levant les bras vers le ciel. Ce qui va représenter la lave qui monte à l'intérieur du volcan, prête à déborder.
- Une fois les mains vers le ciel, tu souffles en redescendant tes bras lentement le long de ton corps. Ce qui représente la lave qui redescend à l'intérieur du volcan.

- Souffle bien avec la bouche pour bien faire redescendre la lave à l'intérieur du volcan.
- Accompagne ton geste jusqu'à tout en bas, vers tes pieds si tu peux.
- Voilà, tu as réussi à calmer ton volcan, il n'a pas explosé ! Bravo à toi, tu es géniale.e !!!!!

Pour une meilleure efficacité, il est important que l'enfant ait déjà expérimenté et intégré cette respiration AVANT le moment voulu. En effet, en pleine crise de colère, ce n'est jamais le meilleur moment pour apprendre quelque chose de nouveau...

Voilà !
A vous de jouer maintenant !

A vous de choisir les exercices qui vous conviennent le mieux parmi ceux de cette belle boîte à outils.

L'idéal est de les expérimenter, de les pratiquer et de les intégrer AVANT d'en avoir besoin sur le "terrain". Vous serez ainsi prêt.e à mettre en action votre exercice. Il n'en sera alors que plus efficace.

Et si besoin, n'hésitez pas à vous adresser à un.e sophrologue professionnel.le pour un accompagnement sur mesure.



J'espère que vous avez apprécié cet
Ebook.

En tout cas, j'y ai mis tout mon savoir et
surtout, tout mon coeur



L'Arbre à Plumes – Patricia Signer
06.27.47.05.74

✉ larbreaplumes.sophro@gmail.com
www.larbreaplumes-sophro.com
📺 [patricia.signer.larbreaplumes](https://www.youtube.com/channel/UCv8v8v8v8v8v8v8v8v8v8v8)

Merci !