

## BIEN RESPIRER C'EST BIEN VIVRE

<b>Effets</b>	Vitalise, détend, équilibre.
<b>A utiliser</b>	Pour se recentrer, se calmer, pour "souffler", Comme préparation à la respiration complète.
<b>Pratique</b>	Assis ou couché.
<b>Règles</b>	Silence durant tout l'exercice - yeux fermés.

### LA RESPIRATION ABDOMINALE

**Assis, dos droit, yeux fermés, visage détendu.**

**Ou couché**

- Placer la respiration dans le ventre en l'amplifiant un peu pour mieux la sentir :

à **l'inspiration**, le ventre se gonfle comme un ballon

à **l'expiration**, le ventre se dégonfle et rentre.

- Se concentrer et sentir le ventre qui bouge à chaque inspiration et à chaque expiration. Ne sentir plus que le mouvement de la respiration.

*Inspiration, le ventre se gonfle... Expiration, le ventre se dégonfle... Inspiration, le ventre se gonfle... Expiration, le ventre se dégonfle...*

#### **VARIANTE**

pour les petits de 3 à 6 ans

Une première approche de la respiration consiste à faire la différence entre l'inspiration et l'expiration.

- pour **l'inspiration**, imaginer le parfum d'une fleur, du chocolat chaud, de maman...et sentir.
- Pour **l'expiration**, imaginer une bougie, un pissenlit, une plume ...et souffler.

Puis, couché sur le dos, poser un nounours sur le ventre et le bercer grâce au va et vient de la respiration abdominale.

### LA RESPIRATION THORACIQUE

- Placer la respiration au niveau de la poitrine en l'amplifiant un peu :
  - à **l'inspiration**, la cage thoracique s'ouvre, les côtes s'écartent
  - à **l'expiration**, la cage thoracique se relâche.
- Se concentrer sur le mouvement de la cage thoracique comme pour le ventre.

#### **Exercice de concentration**

L'effet de calme peut être approfondi par un exercice de comptage des respirations afin d'apaiser l'agitation mentale.

Compter mentalement chaque respiration abdominale de 1 à 5 (ou 10) , puis à rebours de 5 (ou 10) à 1.

#### **INDICATIONS**

**Pour la respiration abdominale :**

Une main (ou les 2) est placée sur le ventre et reste en contact durant tout l'exercice.

- ▶ A **l'inspiration**, le ventre repousse la main.
- ▶ A **l'expiration**, la main pousse le ventre. Pousser au maximum, alors l'inspiration se fera toute seule.

**Pour la respiration thoracique :**

les 2 mains sont placées sur la cage thoracique pour mieux sentir le mouvement.