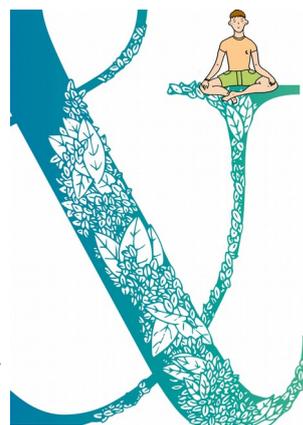


INSPIR' & VOUS

LA RESPIRATION COMPLETE ABDOMINALE

Elle permet, grâce à la mobilisation du diaphragme (muscle de l'émotion) :

- D'augmenter votre capacité respiratoire.
- D'oxygéner au maximum toutes les cellules de votre corps.
- De masser les organes de la cavité abdominale, ce qui favorise la digestion.
- D'apaiser votre mental grâce à la concentration sur le mouvement respiratoire.



En augmentant le temps inspiratoire, vous vous dynamiserez en cas de fatigue ou manque de tonus passagers.

En augmentant le temps expiratoire, vous vous calmez et ressentirez un bien-être immédiat.

Dans tous les cas, pratiquée au minimum 5 minutes par jour, elle aura une action sur votre bien-être quotidien, votre qualité de sommeil, vos maux de dos etc...Et sera un outil facile à utiliser pour gérer une situation stressante. Peu à peu, elle deviendra votre respiration dominante au quotidien.

Comment s'y prendre ?

La respiration complète met en jeu les trois étages respiratoires.

Trouvez une position confortable pour vous, allongé, assis ou même debout.

- Poser une main sur votre abdomen, l'autre sur votre poitrine. Celles-ci vont vous servir de témoin, elles vous aideront à sentir ce qui se passe à chaque étage respiratoire.
- Expirez à fond en vidant bien les 3 étages.
- Puis, inspirez lentement par le nez en remplissant d'abord l'abdomen qui doit, tel un ballon gonflable, venir pousser votre main. Lorsque votre ventre est plein, continuez à inspirer encore de l'air en maintenant le ventre « sorti », afin de remplir votre poitrine. Ensuite, dégagez vos épaules et remplissez les également.
- Puis, expirez lentement par la bouche en formant un petit « o », comme si vous vouliez souffler sur la flamme d'une bougie sans l'éteindre. Vous videz d'abord les épaules, puis la poitrine et enfin, le ventre.

L'exercice au début, peut entraîner quelques vertiges qui disparaîtront peu à peu avec l'entraînement.

Vous pouvez imaginer une bouteille qui se remplit à l'inspiration et qui se vide à l'expiration.

En résumé

Videz complètement vos poumons, puis inspirez par le nez en gonflant le ventre, la poitrine, les épaules et expirez doucement par la bouche en vidant les épaules, la poitrine et le ventre.

