

1/"Souffler le vent"

[\(1\) Vivre sans stress - Exercices de relaxation - Souffler le vent - YouTube](#)

Il est important de bien contrôler son souffle avant de commencer les exercices. La méthode ci-dessous explique comment bien respirer et trouver un allié contre le stress et les mauvaises postures.

Quand et pourquoi pratiquer cette respiration ?

- En début de séance de relaxation ou de méditation, pour se préparer aux exercices suivants,
- à tout moment de la journée quand vous ressentez le besoin de décompresser et/ou de sortir d'états émotionnels difficiles,
- pour faciliter la digestion,
- pour se préparer au sommeil en complément
- de la respiration calmante.

La posture

- Asseyez-vous sur le bord d'une chaise de manière à sentir vos ischions (les 2 pointes inférieures des os du bassin, sous les fessiers).
- Dans cette position, le dos se redresse sans effort,
- les pieds sont posés au sol,
- les épaules sont basses,
- les mains sont à plat, posées sur les cuisses, paumes vers le bas.

L'exercice

- Inspirez bruyamment par le nez en refermant les poings,
- expirez bruyamment par la bouche en étirant les mains,

- expirez avec l'intention d'expulser toutes les tensions par la bouche et jusqu'au bout des doigts.

BON A SAVOIR

Répétez la séquence 3 à 4 fois maximum pour ne pas aller vers l'hyperventilation puis respirez normalement quelques instants ou enchaînez sur l'exercice suivant, "calmer l'esprit".

2/Aller vers la respiration complète

[\(1\) Vivre sans stress - Exercices de relaxation - Aller vers la respiration complète - YouTube](#)

Cet exercice se déroule en 2 temps : la respiration abdominale, puis la respiration complète. Allongé, assis ou debout, le dos droit, c'est à vous !

Quand et pourquoi pratiquer cette respiration ?

- La respiration complète part du ventre. Elle a de multiples bienfaits pour la santé : massage du ventre et des organes internes, transit facilité, réduction des douleurs lombaires.
- Avec un peu d'habitude, cette respiration (re)deviendra votre respiration de base.

La posture

Cette respiration s'utilise dans toutes les postures mais, pour bien démarrer, commencez en position allongée puis travaillez là en position assise et debout.

L'exercice

Commencez par la respiration abdominale dans la position choisie :

- placez les deux mains sur le ventre,
- inspirez en gonflant le ventre,
- expirez en rentrant le ventre.

Quand vous êtes à l'aise avec ce premier exercice continuez par la respiration complète :

- placez une main sur le ventre et une main au milieu de la poitrine,
- expirez en rentrant le ventre,
- inspirez en gonflant successivement le ventre puis la poitrine. Vos deux mains ne doivent pas bouger en même temps. Le mouvement se termine avec la sensation que les épaules s'écartent légèrement,
- expirez : les épaules s'affaissent légèrement, puis la poitrine se pose et enfin le ventre se dégonfle.

Quand vous faites le mouvement correctement vous devez sentir une légère ondulation au niveau de la colonne vertébrale : à l'inspiration la colonne se déroule, s'étire et à l'expiration la colonne s'enroule.

Observez-vous dans vos différentes activités et revenez le plus souvent possible vers la respiration complète pour en obtenir tous les bienfaits !

3/Calmer l'esprit

[\(1\) Vivre sans stress - Exercices de relaxation - Calmer l'esprit - YouTube](#)

L'esprit travaille constamment et ne trouve pas forcément le moyen de faire une pause. Apaiser son mental et gérer le surplus d'informations qui s'accumule au cours de la journée s'apprend rapidement grâce à la technique de relaxation : porter attention à sa respiration.

Quand et pourquoi pratiquer cette respiration ?

- À tout moment de la journée quand les préoccupations,
- les pensées sont envahissantes.
- Quand vous avez besoin de prendre de la
- distance, de relativiser.
- La nuit, dès que vous prenez conscience
- que vous êtes réveillé, en complément de la
- respiration calmante pour vous rendormir plus
- facilement.

La posture

Asseyez-vous sur le bord d'une chaise de manière à sentir vos ischions (les 2 pointes inférieures des os du bassin, sous les fessiers). Dans cette position, le dos se redresse sans effort,

- les pieds sont posés au sol,
- les épaules sont basses,
- les mains sont confortablement posées.

L'exercice

Tournez votre attention vers le bout de votre nez. Observez toutes les sensations associées à votre respiration : va et vient de l'air dans les narines, picotements, odeurs particulières, trajet de l'air dans les cloisons nasales puis dans la trachée...

Après une ou deux minutes, continuez l'exercice en focalisant votre attention sur le milieu de la poitrine. Là encore, observez toutes les sensations liées à la respiration dans l'étage thoracique : poitrine qui se soulève à l'inspiration, mouvement des omoplates et des clavicules...

Après une ou deux minutes, continuez l'exercice en focalisant votre attention sur le ventre. Continuez d'observer les sensations liées à la respiration : sentez si le ventre se gonfle ou se dégonfle à l'inspiration.

Aller plus loin

Poursuivez l'exercice aussi longtemps que vous le souhaitez. Observez le calme qui s'installe et quand les pensées surgissent, ramenez votre attention doucement vers votre respiration. Il s'agit là d'un exercice de méditation en pleine conscience.

Si vous souhaitez vous relaxer ou vous endormir, poursuivez votre séance avec l'exercice "calmer la vague".

4/Calmer la vague

[\(1\) Vivre sans stress - Exercices de relaxation - Calmer la vague - YouTube](#)

Cet exercice de respiration s'inspire du mouvement de la vague qui monte et qui descend. Les sensations liées à l'océan aident à lâcher prise en douceur.

Quand et pourquoi pratiquer cette respiration ?

- À tout moment de la journée quand vous avez besoin de vous relaxer ou de récupérer,
- pour aller vers le sommeil plus facilement.

La posture

Installez-vous confortablement en position assise ou allongée.

L'exercice

- Pour démarrer l'exercice, choisissez un point
 - d'observation de votre respiration : le nez, la
 - poitrine ou le ventre (voir exercice "Calmer
 - l'esprit").
 - Imaginez votre respiration comme une vague,
 - une onde qui monte à l'inspiration et qui descend
 - à l'expiration.
-
- À votre rythme, ralentissez votre respiration, respirez par le nez. Les inspirations et expirations sont de plus en plus lentes. La respiration est de plus en plus légère, de plus en plus fine.

aller plus loin

Poursuivez l'exercice autant que vous le souhaitez. Pour plus de détente, imaginez que vous faites l'exercice dans un paysage inspirant et dans lequel vous vous sentez bien, en sécurité : une plage au coucher du soleil, un jardin zen, un paysage de montagne...

5/Une pause zen

[\(1\) Vivre sans stress - Exercices de relaxation - Une pause zen - YouTube](#)

Faire des pauses régulières est essentiel pour le corps et l'esprit. Les pauses peuvent s'accompagner des exercices précédents sans avoir recours à du matériel spécialisé.

Quand et pourquoi pratiquer cette respiration ?

- À tout moment de la journée quand vous avez besoin de vous relaxer ou de récupérer,
- pour aller vers le sommeil plus facilement.

La posture

- Asseyez-vous sur le bord d'une chaise de
- manière à sentir vos ischions (les 2 pointes
- inférieures des os du bassin, sous les fessiers).
- Dans cette position, le dos se redresse sans
- effort,
- les pieds sont posés au sol,
- les épaules sont basses,
- les mains sont confortablement posées.

L'exercice

- Pratiquez 2 ou 3 "**respirations du vent**",
- revenez progressivement vers "**la respiration complète**",
- observez vos pensées, regardez-les défiler sans les suivre. Devenez progressivement observateur, le témoin de vos pensées,
- quand vous avez l'impression que le flux des pensées diminue, enchaînez par la respiration "**calmer l'esprit**" en maintenant votre attention sur un des points d'observation de votre respiration. Au choix : le nez, le milieu de la poitrine ou le ventre,
- si vous voulez vous reposer, vous relaxer, allongez les inspirations et les expirations comme dans la respiration "**calmer la vague**",
- **restez dans l'observation de votre respiration autant que vous le souhaitez.** Quand les pensées surgissent, ne les suivez pas et revenez avec fermeté et bienveillance vers l'observation de votre respiration,

- **pour sortir de l'exercice en pleine forme** : prenez un rythme de respiration plus rapide que votre rythme de base sur quelques respirations. Frottez-vous les mains et massez-vous le visage et le cuir chevelu. Au bout de quelques minutes vous aurez retrouvé votre énergie.

aller plus loin

Pensez à un paysage qui évoque la détente, le bien-être. Choisissez des mots que vous pouvez répéter mentalement sur chaque inspiration et/ou expiration. Par exemple, calme, paix, sérénité...

Mettez une musique inspirante. Aménagez un espace "zen". Par exemple, un fauteuil qui donne sur une fenêtre et décorez l'appui de fenêtre de façon "zen »