**RELAXATION RESPIRATION**

Le [stress](https://www.medoucine.com/maux-troubles/stress-anxiete-phobies) est un état émotionnelle où l'individu ressent une tension extrême et qui peut parfois être bouleversante. Nous sommes tous sujets à des périodes de stress, plus ou moins fréquentes selon les cas. Certains exercices de respiration existent pour une relaxation instantanée. Au travail, à la maison ou avant de dormir, respirez pour évacuer votre stress.

**1- La cohérence cardiaque : modérateur d'émotions**

Méthode efficace pour gérer le stress et l'anxiété, la [cohérence cardiaque](https://www.medoucine.com/pratiques/coherence-cardiaque) permet notamment de restreindre les problèmes de tensions artérielles.

Mode d'emploi :

Commencez par respirer lentement. Ensuite, prenez une grande inspiration pendant 3 secondes. Puis, retenez l'air dans vos poumons pendant 12 secondes. Enfin, relâchez l'air dans une expiration de 6 secondes. A répéter 5 fois d'affilé jusqu'à atteindre les 5 minutes.

La cohérence cardiaque régule les émotions.

**2- La respiration abdominale**

La respiration se fait surtout au niveau du ventre. La respiration abdominale permet de lutter contre la [fatigue](https://www.medoucine.com/maux-troubles/fatigue-et-insomnie) et de chasser les toxines du corps. Le rythme de cet exercice de respiration masse la partie abdominale du corps, qui garantit une détente musculaire et l'oxydation du cerveau.

Mode d'emploi :

Assis sur une chaise, mettez vos mains sur le ventre. Ensuite, inspirez 3 secondes, sans oublier de gonfler votre ventre. Retenez l'air pendant 3 autres secondes puis prenez le temps d'expirer lentement, en relâchant l'air avec votre bouche et laissez votre ventre retrouver sa taille. A répéter trois fois dans la journée en période de stress.

**3- Respiration avec visualisation**

Un exercice idéal pour allier méditation et projection, tout en luttant contre le stress. En la pratiquant, vous visualisez des images motivantes, des lieux que vous appréciez ou des souvenirs agréables. Le but de cette respiration est d'être submergé par des pensées positives et encourageantes.

Mode d'emploi :

A pratiquer debout, les yeux fermés. Prenez une grande inspiration pendant 5 secondes. Pendant ce temps, projetez vous dans des moments joyeux de votre vie. Ensuite, expirez par votre bouche en extirpant chaque pensées négatives. A répéter jusqu'à ressentir un sentiment de bien-être, avant de dormir ou au travail.

**4- Technique de respiration avec la respiration alterné**

L'humain a tendance à respirer de manière superficielle. Cette technique peut vous aider à lutter contre l'anxiété. La respiration alternée fluidifie vos énergies en respirant par une narine après l'autre.

**Mode d'emploi :**

Bouchez votre narine gauche avec votre doigt et expirez par votre narine droite. Par la même narine, prenez une grande inspiration puis bouchez cette narine à l'aide de votre pouce et expirez de votre narine gauche. Ensuite, inspirez de votre narine gauche, bloquez-la ensuite et expirez de votre narine droite. Finissez en expirant lentement des deux narines.

**Exercice de relaxation : la respiration abdominale**

Respirer est un acte banal, que nous effectuons sans réfléchir. Pourtant, selon la zone que vous sollicitez pour respirer, les effets se révèlent très différents. Les situations quotidiennes, et encore plus le stress entraînent le plus souvent une respiration courte et rapide et qui prend naissance dans la partie haute du thorax.  Cette respiration dite thoracique n’est pas propice à la détente, elle ne vous est donc d’aucun secours en cas de stress ou d’envie de fumer.

Au contraire, la respiration profonde située au niveau ventral aide à rester détendu car elle permet de diminuer rapidement l'anxiété. En apprenant à respirer ainsi, vous pourrez maîtriser vos émotions et retrouver le calme dans les moments d’angoisse et de nervosité. Facile et rapide à pratiquer, c’est donc un excellent allié pour l’arrêt du tabac.

Respirer par le bas du ventre est une habitude à prendre pas évidente au début mais avec un peu d’entraînement, vous pourrez facilement la pratiquer quand et où vous le voulez. Voici quelques conseils pour apprendre à bien respirer. Entraînez-vous !

* **Installez-vous confortablement.**Desserrez éventuellement votre ceinture, débranchez votre téléphone quelques instants, si vous avez froid, couvrez-vous. Bref, mettez-vous à l’aise. Lors de vos premiers entraînements, vous pourrez pratiquer la respiration abdominale en étant allongé. Vous pourrez ensuite le faire en étant assis confortablement (jambes décroisées les mains détendues et posées sur les cuisses ou sur le ventre pour ressentir ce que vous faites), et même debout, pieds bien ancrés dans le sol. N’hésitez pas à vous moucher avant de commencer l’exercice, il est en effet souhaitable que vos voies respiratoires soient dégagées.
* **Inspirez.** Pour vous aider à prendre conscience de cette respiration, placez vos mains sur votre ventre. Commencez à inspirer lentement en fermant la bouche et sans hausser les épaules. Prenez de l’air par le nez, vous sentirez votre ventre sortir, gonfler doucement….Si vous le désirez, fermez les yeux pour mieux sentir et ressentir cette respiration.
* **Marquez un temps de pause.**Lorsque l’inspiration est complète, retenez l’air pendant 2 à 4 secondes et concentrez-vous sur ce qui se passe en vous.
* **Expirez.** Relâchez ensuite très doucement, et par le nez, tout d’abord sans forcer, l’air que vous avez retenu pendant ces quelques secondes, puis vous accompagnez l’expiration en rentrant le ventre.

Vous pouvez recommencer cet exercice à 2 ou 3 reprises de manière tranquille et au rythme qui vous convient. Certaines personnes apprécient de faire une autre pause entre l’expiration et la nouvelle inspiration, Faites donc selon vos préférences.

Ne sous-estimez pas l’efficacité de cette respiration ! Sous ses aspects très simples, c’est un véritable moyen de libérer les tensions notamment en cas d’envie irrépressible d’une cigarette. Pratiquez-la autant que vous voulez et plus particulièrement dans les moments de stress ou d’envie de fumer.

**Testez la respiration complète**

 Vous vous êtes réapproprié la sensation de respirer, vous êtes reconnectés à vos sensations et vos émotions, avez libéré votre respiration abdominale. Il ne vous reste plus qu’à coordonner tout ça pour atteindre la respiration complète, qui combine la respiration abdominale, la respiration thoracique et la respiration claviculaire. Cette manière de respirer vous permet d’apporter de l’air dans l’intégralité de vos poumons, d’oxygéner au max nos cellules et de libérer ainsi un max de toxines.

**Votre exercice** : dans la position de votre choix, mais avec le dos droit, inspirez par le nez et commencez par gonfler le ventre, puis dirigez l’air vers le milieu des poumons en ouvrant les côtes et enfin terminez en dirigeant l’air vers les épaules qui se soulèvent légèrement. Bloquez votre respiration quelques secondes, puis expirez par le nez en suivant trois étapes inverse : laissez tomber les épaules, puis laissez vos cotes se replacer, et enfin terminez d’évacuer l’air en rentrant bien le ventre. N’hésitez pas à forcer lors de l’expiration pour expulser tout l’air possible. Idéalement, l’expiration doit durer deux fois plus longtemps que l’inspiration : comptez dans votre tête afin de vous repérer. Répétez cet exercice aussi souvent que possible dans la journée.