

Nous avons vu que la respiration est un gage de santé morale et physique.

Seule fonction de notre système nerveux autonome sur laquelle nous ayons la main, cet outil précieux permet de :

- *Gérer le stress, gérer ses émotions*
- *Retrouver son calme, s'apaiser, se recentrer*
- *Apaiser le mental, ralentir le flux des pensées, dé focaliser des ruminations...*
- *Se sentir plus en forme, récupérer plus facilement, diminuer la fatigue, se recharger au niveau énergétique*

FICHE ENTRAÎNEMENT 2 :

Alterner

Respiration **abdominale** et Respiration **complète** :

Intérêt:

Avant même qu'il soit question d'entraînement à proprement dit, porter son attention sur sa respiration et la rendre ainsi consciente, suffit à exercer ses bienfaits et installer rapidement un changement positif dans son état interne.

A fortiori, nous pouvons « jouer » de multiples façons avec notre respiration tant il existe d'entraînements possibles.

Cependant, 2 entraînements prédominent : la **respiration abdominale** et la **respiration complète**.

Principe: Afin de profiter de tous les bienfaits de la respiration consciente, il suffit d'**alterner ces 2 respirations** :

La respiration abdominale :

- Elle permet de **maintenir** un état stable.
- C'est la respiration « de **prévention** »
- C'est la respiration naturelle du corps au repos, et celle qu'il faudrait avoir **en permanence**. Pour cela, on s'efforcera tout au long de la journée, de **ramener son attention sur sa respiration le plus souvent possible**.

La respiration complète :

- C'est la respiration à utiliser **ponctuellement** pour gérer un moment d'angoisse, d'anxiété, de stress, de colère ou toutes autres émotions intenses
- Elle aide à **évacuer** le trop plein d'émotion
- Elle va également aider à se préparer juste **avant** une situation appréhendée
- Elle va favoriser la récupération **après** une émotion forte
- Elle va aussi, lors d'un moment agréable, aider à « **fixer** » et à s'imprégner encore plus

profondément les bonnes sensations liées à tel moment (sensations de paix, de bien-être, de confiance...)

Déroulement:

▪ **Un cycle complet en respiration abdominale :**

- Commencer par bien **vider l'air** résiduel dans les poumons en expirant à fond; puis Installer une respiration abdominale en **4 temps** : Inspiration – Suspension sur 1 OU 2 temps minimum – Expiration longue – Suspension à nouveau.

- Continuer ainsi en alternant : mouvement **passif** d'expansion de l'abdomen qui se fait de lui-même sur l'inspiration + Mouvement **actif** plus volontaire avec légère contraction des abdos sur l'expiration.

Variante dite «Sophro Respiration synchronique – SRS »:

Pour renforcer une sensation positive (calme, confiance, bien-être...), *durant tout le temps de l'expiration, se répéter 1 mot ou une phrase courte (exemple : « tout va bien » ou « je suis calme... » ou « j'ai confiance... »)*. Procéder ainsi sur plusieurs respirations en répétant toujours le même mot ou phrase.

▪ **Un cycle complet en respiration complète se décline ainsi :**

- Expirez à fond en rentrant le ventre
- Effectuez une rétention courte poumons vides
- Inspirez en gonflant d'abord le ventre (diriger mentalement l'air vers l'étage inférieur des poumons...vers le « fond du ballon »)
- Très rapidement, le thorax se dilate à son tour, les côtes s'écartent et le ventre reste sorti.
- Ecartez et relevez les épaules pour laisser l'air entrer dans l'étage scapulaire; toujours en maintenant le ventre sorti.
- Retenez le souffle quelques instants...
- Expirez très lentement : on affaisse d'abord les épaules...on vide le thorax, le ventre toujours sorti...Puis le ventre à son tour expulse l'air contenu au bas des poumons en se creusant.

- Enchaîner les cycles durant environ **1 à 3 minutes**, puis **continuer en respiration abdominale** d'abord profonde puis naturelle.

- S'aider de **l'image de la vague** qui se gonfle sur l'inspiration et qui se creuse sur l'expiration.

Variante dite «Sophro Déplacement du Négatif ou SDN»:

- Particulièrement indiquée dans une situation stressante ou sous le coup d'une émotion envahissante :

- Reprendre toutes les étapes décrites, mais effectuer l'expiration **par la bouche** en ne laissant qu'un fin filet d'air passer; comme si l'on soufflait à travers **une petite paille**.
- Associer à cette expiration allongée, l'**intention** d'évacuer tout le négatif. Intention qui peut être couplée avec une **image** (Exemple : fumée grise qui sort sur l'expiration) et/ou une **formulation** (« *j'évacue...j'expulse...je m'apaise...* »).