

EXERCICES DE RESPIRATION

MATERIEL	CAPACITES MINIMALES NECESSAIRES
<ul style="list-style-type: none">➤ Une chaise ou un fauteuil confortable➤ Minuterie 2 ou 3 min (facultatif)	Cognitive : Lire ou écouter. Suivre une consigne écrite ou orale.
PRATIQUE : SEUL OU EN GROUPE	DUREE : 2 à 3 MINUTES
OBJECTIFS	
Gérer efficacement son stress, apprendre à respirer tranquillement pour augmenter notre apport en oxygène et s'offrir des temps de pause et de récupération.	
DEROULE	
<p><u>Précautions à prendre</u> : <i>Il est possible que votre tête tourne un peu. Respirez normalement. Si vous êtes debout, asseyez-vous.</i></p> <p>Installez-vous confortablement debout ou assis, les yeux fermés si possible.</p> <p>Commencez par diriger simplement votre attention sur votre respiration pour la repérer et simplement en prendre conscience.</p> <p>Soyez attentif à son rythme : rapide, lent, saccadé, ample ?</p> <p>Portez attention au placement du mouvement respiratoire : est-il plus perceptible au niveau du ventre, de votre poitrine, des épaules ?</p> <p>À présent, concentrez-vous uniquement sur la région ventrale. Placez une main sur le ventre, l'autre sur les lombaires. Veillez à garder une position confortable.</p> <p>Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre. Sentez votre main se soulever sur le ventre qui ressort.</p> <p>Expirez profondément par la bouche en rentrant le ventre, sans forcer.</p> <p>Recommencez trois fois puis relâchez les bras le long du corps.</p> <p>Prenez conscience de la détente qui s'installe, de l'amplitude des mouvements de votre ventre.</p> <p>Répétez l'exercice, la respiration chaque fois plus ample et profonde.</p>	