

# RESPIRATION

**La respiration est la base de notre cycle de vie et bien respirer est un « art » dont les effets se font immédiatement sentir.**

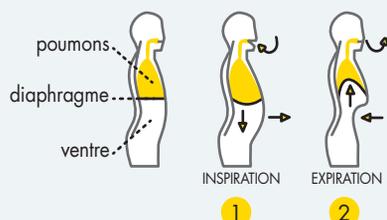
Nous respirons sans jamais y penser, mais pratiquer régulièrement des exercices de respiration permet :

- d'apporter une meilleure oxygénation à nos poumons et à notre cerveau,
- de repousser les angoisses, de maîtriser le stress, l'anxiété et de mieux gérer ses émotions,
- d'améliorer la digestion,
- de favoriser la détente neuromusculaire,
- de renforcer les abdominaux profonds,
- de diminuer la tension artérielle...

## QUELQUES FAÇONS DE RESPIRER...

Installez-vous confortablement dans un endroit calme, debout, assis ou allongé. Relâchez les épaules, gardez votre dos droit et fermez les yeux si vous le souhaitez.

### LA RESPIRATION ABDOMINALE

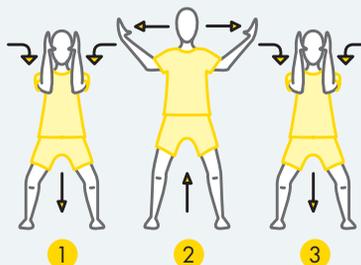


- 1 - Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre estomac. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre. La main sur votre estomac se soulève et celle sur votre poitrine ne bouge presque pas.

- 2 - Expirez très doucement par la bouche, tout en contractant vos abdominaux. La main posée sur votre estomac va bouger alors que vous expirez. L'autre main restera presque immobile.

Pour une respiration plus complète, vous pouvez en plus marquer un temps de pause. Lorsque l'inspiration est complète, reprenez l'air pendant 2 à 4 secondes et concentrez-vous sur ce qui se passe en vous. Répétez cet exercice durant 5 mn à votre rythme.

### LA RESPIRATION THORACIQUE



- 1 - Levez les bras vers l'avant à hauteur de la poitrine. Fléchissez les coudes pour que les avant-bras forment un angle droit avec les bras.
- 2 - En inspirant lentement par le nez, écartez les bras vers l'extérieur (comme si on ouvrait une fenêtre). Faites pénétrer l'air par le nez afin de remplir vos poumons.
- 3 - Gardez l'air dans les poumons pendant quelques secondes, puis ramenez les bras, toujours fléchis, devant vous en expirant par la bouche (on referme la fenêtre). Relâchez tout l'air par la bouche. Recommencez cinq fois puis relâchez les bras. Vous pouvez faire plusieurs cycles.

### LA COHÉRENCE CARDIAQUE

**3** FOIS PAR JOUR

**6** RESPIRATIONS PAR MINUTE

**5** MINUTES DURANT

En pratique, méthode du 365. Assis confortablement :

- Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes.
  - Soufflez profondément par la bouche pendant 5 secondes.
- Recommencez cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

### MAIS IL Y EN A BIEN D'AUTRES !

- La détente expresse
- La respiration inversée
- La respiration du plexus solaire
- La respiration en carré
- La respiration 4-7-8
- La respiration alternée
- ...

### Application RespiRelax +

Créée par les Thermes d'Allevard, cette application vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement. Les exercices, essentiellement de cohérence cardiaque, ont été mis au point avec le docteur David O'Hare, expert international en la matière.



Une application gratuite, efficace, à l'esthétisme particulièrement soigné et d'utilisation simple grâce à une ergonomie très intuitive. Vous pouvez régler les respirations, ajouter de la musique, synchroniser les mouvements des bulles...