

# La respiration

*Les Techniques*



# 01 La respiration abdominale

**Bienvenue dans la technique de respiration abdominale, une pratique pour calmer l'esprit et ancrer votre présence dans le moment présent.**

## **Execution:**

1. Asseyez-vous confortablement avec le dos droit, posant les mains sur votre abdomen.
2. Inspirez lentement par le nez, permettant à votre ventre de se gonfler comme un ballon.
3. Expirez doucement par la bouche, sentant votre abdomen se dégonfler complètement.
4. Concentrez-vous sur le mouvement conscient de votre abdomen pendant toute la séquence.



# La respiration abdominale

## Bienfaits

- **Calme Mental** : La respiration abdominale active le système nerveux parasympathique, favorisant un état de calme mental.
- **Réduction du Stress** : Elle diminue les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, dans le corps.
- **Meilleure Digestion** : Stimule le système digestif, favorisant une meilleure digestion.



# La respiration abdominale

## Quand l'utiliser?

- **Stress au Travail** : Lorsque le stress au travail devient intense, prenez quelques minutes pour pratiquer la respiration abdominale.
- **Avant le Coucher** : Pour favoriser une transition paisible vers le sommeil, pratiquez cette technique dans votre routine du soir.



# 02 La respiration complète

Découvrez la technique de respiration complète, une pratique qui explore l'amplitude totale de votre souffle pour nourrir votre corps et votre esprit.

## Execution:

1. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, plaçant une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine.
2. Inspirez profondément par le nez, en commençant par remplir votre abdomen, puis vos poumons supérieurs.
3. Expirez lentement par la bouche, vidant d'abord les poumons supérieurs, puis l'abdomen.
4. Sentez le flux continu de l'air pendant toute la séquence.



# La respiration complète

## Bienfaits

- **Renforce la Capacité Pulmonaire** : La respiration complète améliore l'efficacité respiratoire en engageant tous les muscles respiratoires.
- **Équilibre Énergétique** : Elle favorise l'équilibre énergétique dans le corps, apportant une sensation de vitalité.
- **Focalisation Mentale** : En se concentrant sur l'amplitude du souffle, cette technique cultive la concentration mentale.



# La respiration complète

## Quand l'utiliser?

- **Réveil Matinal** : Commencez votre journée en activant votre énergie avec cette respiration pour une journée dynamique.
- **Pause de l'Après-midi** : Lorsque l'énergie diminue, cette technique offre un regain d'énergie naturel.



# 03 La Respiration Carrée (Box Breathing)

C'est une technique simple mais puissante qui offre un rythme équilibré pour apaiser l'esprit et équilibrer l'énergie intérieure.

## Execution:

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez conscience de votre posture. Suivez ces étapes pour créer un carré harmonieux avec votre souffle :

1. Inhalez pendant quatre temps.
2. Retenez votre souffle pendant quatre temps.
3. Exhalez pendant quatre temps.
4. Maintenez vos poumons vides pendant quatre temps.

Répétez cette séquence plusieurs fois.



# La Respiration Carrée (Box Breathing)

## Bienfaits

- **Calme Intérieur** : La respiration carrée calme le système nerveux, induisant un état de tranquillité intérieure.
- **Équilibre Émotionnel** : Elle contribue à l'équilibre émotionnel en régulant les réponses du corps au stress.
- **Clarté Mentale** : La pratique régulière favorise la clarté mentale et la concentration.



# La Respiration Carrée (Box Breathing)

## Quand l'utiliser?

- **Avant une Tâche Difficile** : Pratiquez la respiration carrée avant d'aborder une tâche exigeante pour vous sentir centré et calme.
- **Gestion du Stress** : En situation de stress, prenez quelques instants pour pratiquer cette respiration et retrouver votre équilibre émotionnel.



# 04 La respiration Narinaire Alternée (Nadi Shodhana)

Découvrez la technique de respiration complète, une pratique qui explore l'amplitude totale de votre souffle pour nourrir votre corps et votre esprit.

## Execution:

1. Asseyez-vous dans une posture confortable, la colonne vertébrale droite.
2. Utilisez le pouce et l'annulaire de votre main droite pour fermer alternativement vos narines.
3. Bloquez la narine droite avec le pouce, inspirez profondément par la narine gauche.
4. Bloquez la narine gauche avec l'annulaire, expirez par la narine droite.

Répétez en alternant les narines pendant plusieurs cycles.



# La respiration Narinaire Alternée (Nadi Shodhana)

## Bienfaits

- **Équilibre Énergétique** : La respiration narinaire alternée harmonise les canaux énergétiques du corps, équilibrant les énergies vitales.
- **Clarté Mentale** : Elle favorise la clarté mentale et la concentration en réduisant le chaos mental. Réduction du Stress : La pratique régulière calme le système nerveux, réduisant le stress et l'anxiété.



# La respiration Narinaire Alternée (Nadi Shodhana)

## Quand l'utiliser?

- **Avant une Pratique de Méditation** : Intégrez cette technique pour préparer votre esprit à la méditation en créant une ambiance mentale paisible.
- **Gestion de l'Anxiété** : En cas d'anxiété, pratiquez la respiration narinaire alternée pour retrouver un état d'équilibre intérieur.



# 05 La Cohérence Cardiaque

**Cette technique apporte équilibre et sérénité à votre système cardiovasculaire**

## **Execution:**

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Suivez ces étapes pour entrer dans un état de cohérence cardiaque :

1. Inspirez profondément par le nez pendant cinq secondes.
2. Expirez lentement par la bouche pendant cinq secondes.

Continuez ce rythme cohérent de cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration pendant plusieurs minutes.



# La Cohérence Cardiaque

## Bienfaits

- **Équilibre Cardiovasculaire** : La respiration de la cohérence cardiaque régule le système cardiovasculaire, favorisant la santé du cœur.
- **Réduction du Stress** : Elle induit une réponse de relaxation, réduisant les niveaux de stress et d'anxiété.
- **Stabilité Émotionnelle** : La pratique régulière favorise la stabilité émotionnelle et la résilience.



# La Cohérence Cardiaque

## Quand l'utiliser?

- **Gestion du Stress Quotidien** : Intégrez cette technique dans votre routine pour apaiser le stress quotidien.
- **Avant une Situation Tendue** : Utilisez cette respiration pour vous préparer mentalement avant d'entrer dans une situation tendue.

