

La Respiration Carrée

www.sylviecoachpnl.com

Objectif :

Reprendre le contrôle de soi en cas d'émotion violente, empêcher le stress de s'installer, retrouver le calme, le sommeil.

Avantage :

Très facile à pratiquer partout, debout, assis, couché. Résultats extraordinaires dès qu'on l'utilise, c'est pourquoi il est important de s'entraîner quand tout va bien (par exemple le soir avant de s'endormir), pour avec le réflexe de l'enclencher quand on en a besoin.

Protocole :

Au début, poser les mains sur le ventre pour bien sentir le mouvement de la respiration.

Le diaphragme, le fameux muscle de la respiration, se situe sous les côtes et bouge de façon longitudinale, de haut en bas et de bas en haut.

- **Premier temps : inspire**
J'inspire, mon diaphragme descend, comme la corde d'un arc qui se tend, il aspire l'air, mon ventre se gonfle, se soulève (je repousse mes mains). Je mets de l'air partout, partout, sous les épaules, dans le dos ...
- **Deuxième temps : apnée poumons pleins**
Je retiens ma respiration. Je compte 1,2,3 (je reste dans le confort)
Mon diaphragme ne bouge plus.
- **Troisième temps : expire**
J'expire, mon diaphragme remonte, comme la corde d'un arc qui se détend, il chasse l'air, le ventre se dégonfle, s'abaisse (mes mains redescendent), je vide mes poumons et quand ils sont vides, je vide, je vide encore...
- **Quatrième temps : apnée poumons vides**
Poumons vides, je retiens ma respiration, je compte 1,2,3 (toujours dans le confort) **Attention, tout l'art de cette respiration consiste à avoir le même temps d'apnée poumons pleins et poumons vides**

Variante possible, augmenter progressivement le temps d'apnée (toujours dans le confort). Plus le diaphragme se détend, plus la capacité respiratoire augmente ainsi que votre énergie car le corps est mieux alimenté en oxygène. Avec cette respiration, nous massons une zone importante : le **plexus solaire**, carrefour des émotions qui empêche le diaphragme de bien fonctionner s'il est contracté. Il est en relation directe avec nos pensées et les zones de détente du cerveau d'où l'efficacité de cette respiration quasi magique !