EXERCICES DE RESPIRATION

huit façons de revenir à son souffle

Installez-vous confortablement. Sauf indication contraire, inspirez et expirez par le nez, sans forcer.

j'inspire...
j'expire...

Respiration mentale

Pendant l'inspiration, je me dis intérieurement, lentement : « j'inspire... ». Pendant l'expiration : « j'expire... ».

1 · 2 · 3 · 4
1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6

Respiration numérique

Je compte mentalement en même temps que je respire, en allongeant l'expiration : inspirer sur 4 temps, expirer sur 6.

inspirer 4 · expirer 6



Respiration paille

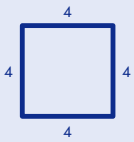
J'inspire par le nez, puis j'expire lentement par la bouche, lèvres pincées, comme si je soufflais dans une paille.



Respiration triangle

Je suis les côtés d'un triangle : inspirer sur 4 temps, retenir mon souffle sur 4, expirer sur 4.

4 · 4 · 4



Respiration carrée

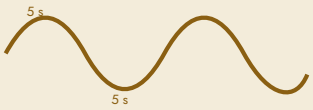
Je suis les côtés d'un carré : inspirer sur 4 temps, retenir sur 4, expirer sur 4, puis rester poumons vides sur 4.

4 · 4 · 4 · 4



Respiration abdominale

Une main posée sur le ventre, j'inspire en laissant le ventre se gonfler sous la main, puis j'expire en le laissant redescendre doucement.



Cohérence cardiaque

6 respirations par minute : inspirer pendant 5 secondes, expirer pendant 5 secondes, durant 5 minutes. Idéalement 3 fois par jour.

inspirer 5 s · expirer 5 s · 5 minutes

scannez pour écouter

La respiration consciente

Sans rien changer, j'observe simplement mon souffle : l'air plus frais qui entre, l'air plus tiède qui sort, le ventre ou la poitrine qui se soulèvent. Quand mon esprit s'éloigne, je le ramène doucement vers le souffle.

audio guidé · 6 min

À savoir

- Pour commencer, la respiration consciente est un bon point de départ : elle ne demande rien d'autre que d'observer.
- Quand l'anxiété monte, les respirations qui allongent l'expiration (numérique, paille, cohérence cardiaque) aident le corps à retrouver son calme. Pas besoin de grandes inspirations : un souffle doux suffit.
- Les respirations avec rétention (triangle, carrée) ne conviennent pas à tout le monde : si retenir son souffle vous met mal à l'aise, passez-vous-en.

Choisissez la respiration qui vous fait du bien. Si l'une d'elles vous met mal à l'aise, revenez simplement à votre respiration naturelle.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr