

La respiration consciente

Quand nous sommes mal présents à ce qui est (en nous et hors de nous), nous avons tendance à respirer avec peu d'amplitude, en soulevant surtout le haut du torse, voire à rester en apnée, à haleter, et cela nuit à notre santé.

En respirant plus profondément, en conscience, intentionnellement, notre corps entier se détend, notre esprit s'apaise, d'autres possibles nous viennent en tête, certaines émotions circulent, notre système nerveux cesse d'être autant sous tension, notre cerveau est mieux oxygéné, la circulation sanguine est meilleure, nous éliminons plus de CO₂, la diaphragme retrouve de sa souplesse, entre autres atouts.



Exemple d'exercice de respiration consciente abdominale

1. **Tenez-vous bien droit**, placez vos mains sur votre ventre pour en sentir les mouvements de va et-vient.
2. Inspirez par le nez en comptant dans votre tête **jusqu'à 4**, en prenant note des mouvements de votre ventre, sans rien forcer.

Le diaphragme s'étire vers le bas, vos poumons s'emplissent d'air, muscles et organes du ventre sont comprimés, le système nerveux sympathique est activé.

3. Puis **expirez lentement tout cet air par la bouche**, en comptant dans votre tête **jusqu'à 8**, en dégonflant votre ventre, comme si votre nombril allait toucher votre dos.

Le diaphragme se relâche vers le haut, vos poumons se vident d'air, muscles et organes du ventre sont décomprimés, le système nerveux parasympathique est activé.

4. Inspirez à nouveau, etc., en portant surtout **attention à expirer profondément**, aussi complètement que possible.

À renouveler sans modération, au service de notre santé physique, mentale, émotionnelle ou encore psychique, entre autres !