

On respire!

Respirer... avec les mains!

QUELS BIENFAITS?

Cet exercice tout simple est une excellente façon **d'évacuer le stress** et de **se recentrer** lorsqu'on est sollicité de toutes parts. Il est montré ici en position assise, mais on peut également le faire en position debout ou couchée et à différents endroits: au travail, en faisant la file à la caisse, dans le métro, etc.

Dans ces 2 exercices, **l'inspiration** et **l'expiration** devraient, dans la mesure du possible, se faire **par le nez**.

Répéter cette séquence au moins 10 fois

1.



POUR COMMENCER

- Assis au sol le dos droit. Un coussin peut être placé sous les fesses pour avoir plus de confort et pour aider à garder le dos droit.
- Les mains sur les cuisses, paumes vers le haut.
- Les yeux fermés.

2.



Inspirer lentement et fermer les poings.

3.



Expirer lentement et ouvrir les mains.

On respire!

La respiration complète

QUELS BIENFAITS?

La respiration complète apporte une **détente profonde** et **revitalise le corps et l'esprit**. Il est suggéré de la pratiquer avant tout en position couchée afin de bien sentir le mouvement. Encore une fois, cet exercice peut être exécuté partout et en tout temps!

Dans ces 2 exercices, **l'inspiration et l'expiration** devraient, dans la mesure du possible, se faire **par le nez**.

Merci à Michel Raymond, entraîneur de yoga certifié, pour sa collaboration à cet outil.

INSPIRATION



1. Pour commencer
Couché au sol, sur le dos, les jambes allongées.



- Inspirer lentement et profondément.
- Le ventre se gonfle d'abord comme un ballon.



- Continuer d'inspirer.
- Les côtes s'écartent ensuite, et la poitrine se soulève sous l'effet de l'air qui emplit les poumons.

Répéter cette séquence au moins 10 fois

EXPIRATION



4. Expirer en commençant par rentrer l'abdomen...



5. ... puis laisser les côtes se rapprocher et la poitrine redescendre.
Le mouvement de respiration devrait demeurer fluide, sans interruption. Penser au mouvement d'une vague.



6. Revenir à la position de départ.