

# Comment pratiquer la respiration longue et profonde ?

Aline, professeure de Yoga, nous l'enseigne...

GESTION DU STRESS

Fiche pratique / RESPIRATION LONGUE & PROFONDE

## A LA MAISON / AU TRAVAIL...

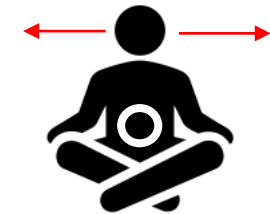
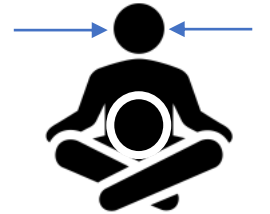
**S'INSTALLER  
CONFORTABLEMENT  
et  
EXPIRER COMPLETEMENT >**

- Prenez une position qui vous soit confortable, colonne vertébrale droite (assis sur une chaise ou assis sur le sol)
- Puis commencez par EXPIRER PROFONDEMENT



Puis lentement, vous inspirez comme suit :

- Inspirez en relâchant votre ventre, et en le sentant se gonfler. Permettez lui vraiment de s'ouvrir au souffle!
- Puis ensuite vous allez écarter les côtes et faire pénétrer plus d'air dans les poumons.
  - ▶ Sentez votre poitrine ouverte, large
  - ▶ Soulevez alors les clavicules pour qu'un peu plus d'air pénètre en vous. Veillez à ne pas trop gonfler la poitrine, vous devez vous sentir confortable.
  - ▶ Soyez attentif – après avoir gonflé le ventre en aplatissant le diaphragme - à continuer de faire entrer l'air et à ne pas rétracter le ventre pour faire remonter l'air dans le haut des poumons; dans ce dernier cas la respiration serait coupée ou déplacée.
  - ▶ Soyez attentif à bien garder les muscles du visage, du cou, des mains, détendus, lors de la dernière phase de la respiration (claviculaire).
  - ▶ Les trois mouvements de la respiration s'effectuent de façon fluide, comme en « fondu enchaîné » tout en restant nettement distincts et discernables comme ils le seraient pour un observateur extérieur.



**INSPIRER >**

**EXPIRER >**

**RESSENTIR >**

Pour l'expiration :

- Une fois l'inspiration terminée, vous allez expirer dans l'ordre de l'inspiration, toujours lentement et consciemment, sans saccade ni effort.

Ressentez ... le souffle de la vie

- Continuez ainsi, en goutant les effets de la respiration,
- En vivant dans l'instant présent, dans ce que vous êtes en train de vivre !
- Ainsi cette respiration longue et profonde (pranayama), devient tout simplement une méditation ...