

Respiration abdominale

Exercice en position allongée ou assise sur une chaise :

Installez-vous confortablement sur le dos. Les jambes allongées, les pieds écartés, les bras le long du corps, les paumes tournées vers le ciel et la tête dans l'axe du corps.

Posture de Shavasana.

Portez une main sur le ventre... observez ce qui se passe... Observez les mouvements du ventre qui monte et qui descend.

Puis tranquillement laissez-vous porter par le mouvement. Inspirez, l'air rentre dans votre corps, imaginez un soufflet qui se gonfle, expirez, imaginez ce soufflet qui chasse l'air dans votre corps.

Inspirez... laissez l'air rentrer dans le ventre, sentez votre main qui monte.

Détendez votre abdomen. Expirez suivez l'air prendre le chemin inverse.

Observez votre main qui s'abaisse.

Puis restez quelques instants dans le ventre à observer maintenant votre respiration. Imaginez le mouvement du diaphragme, inspiration... votre diaphragme s'abaisse en refoulant et massant les viscères. Expirez tranquillement, le diaphragme remonte masse le cœur et les poumons... Observez ce mouvement de piston qui monte et qui descend, imaginez ce mouvement qui masse tranquillement votre ventre...

Laissez-vous porter par cette respiration abdominale, basse diaphragmatique.

Pratiquez minimum 6 respirations complètes.