**RESPIRATION DE BASE :** **(potentiel respiratoire abdominal)**

C’est l’exercice de base pour apprendre à respirer de façon abdominale : vous aller poser une main sur votre nombril et l’autre main dans le dos à la même hauteur, au niveau de vos lombaires.

Vos jambes sont à la largeur de votre bassin…

Vous fermez les yeux…

Vous allez gonfler votre ventre comme si vous vouliez gonfler un ballon par votre nombril.

Vous **inspirez par le nez** en imaginant gonfler ce ballon et vous **expirez par la bouche** en imaginant dégonfler ce ballon… en rentrant le ventre …comme si vos 2 mains pouvaient se toucher …

Restez à l’écoute de vos sensations entre chaque respiration…répétez l’exercice une 2 fois.

Vous **inspirez par le nez** en imaginant gonfler ce ballon et vous **expirez par la bouche** en imaginant dégonfler ce ballon… en rentrant le ventre …comme si vos 2 mains pouvaient se toucher …

Voilà … remettez vos bras le long du corps ... et récupérez votre respiration naturelle… Essayez de vous mettre à l’écoute de vos ressentis physiques sans interprétation peut être sentez-vous votre zone abdominale plus souple …une certaine chaleur dans vos mains…un rythme cardiaque plus régulier…votre tête plus légère..

**ATTENTION** : Bien récupérer sa propre respiration entre les exercices afin d’éviter d’avoir la tête qui tourne.

**TENSION DU CORPS :** Vous allez inspirer de façon abdominale, bloquer votre respiration et contracter tout votre corps du haut de votre tête jusqu’au bout de vos doigts de pieds en faisant la plus belle grimace … et soufflez d’un coup, relâchez et reprenez votre respiration naturelle.

Recommencez une 2x.

Cet exercice permet de donner une « contre » indication à votre corps/muscles et le forcer à lâcher les tensions.

Vous pouvez le faire autant de fois que vous voulez dans la journée !!

**Conseils** : vous êtes assis(e) ou debout toute la journée, cela vous détendra rapidement.

**POMPAGES DES EPAULES ( évacuer les tensions du haut du dos, les trapèzes, évacuer ce qui ne nous convient pas ou plus, le stress, les tensions, les émotions, pensées négatives, les contrariétés, s’affirmer, lâcher prise). Assis ou debout.**

Avant de commencer cet exercice,

Prenez une profonde inspiration en ramenant vos omoplates vers l’arrière comme si vous vouliez qu’elles se touchent, vos bras sont le long du corps, et expirez d’un coup en relâchant vos épaules afin que vos épaules se repositionnent toutes seules. Ca va relâcher le haut de votre dos.

Ensuite mettez votre pouce à l’intérieur de votre main et rabattez doucement les autres doigts dessus, sans appuyer trop fort pour ne pas couper votre circulation sanguine.

Fermez les yeux et pensez que vous avez au bout de vos mains des sacs, des valises, ou des seaux.

Laissez glisser dans ces contenants tout ce qui vous embarrassent ici et maintenant (soucis, contrariétés, agacements, émotions négatives, événements, lieux..)

Prenez votre temps.

Puis prenez une profonde inspiration abdominale.

Retenez l’air de vos poumons,

Montez vos épaules à la hauteur de vos oreilles, vos bras sont souples le long de votre corps,

Montez et descendez vos épaules et uniquement vos épaules comme les Shadocks ! Comme si vous haussiez les épaules,

Assez rapidement 3 ou 4 fois (Attention à vos cervicales)

Et soufflez fortement d’un coup tout en écartant vos mains et en laissant vos épaules se repositionner, laissez partir dans la terre ou ailleurs tout ce qui était dans vos contenants sans jugement.

Comment vous sentez vous ? (Plus léger, libérez, les épaules plus souples, le cou dégagé de certaines tensions, respiration plus fluide, remonter de certaines émotions. Observez vous sans jugement.

Recommencez l’exercice, tant que vous en sentez le besoin.

Redemandez vous « comment je me sens après ces exercices ? »

**Conseils**:

. Très bon si vous êtes assis longtemps (ex. devant un ordinateur !) car il peut se faire assis.

. Recommander de le faire plutôt debout.

. Vous pouvez varier la rapidité des mouvements (lents puis rapides ou que lents etc..)

. Relâcher, déstresser juste après un événement déstabilisant ou le travail, le matin avant de partir au travail afin de reprendre des forces, éliminer les peurs, les appréhensions. Les soirs après le travail pour éliminer les tensions musculaires, éliminer le négatif en vous, reprendre des forces….

. Efficaces pour les hyper actifs, les anxieux pour le lâcher prise.

**Variantes**:

. Vous pouvez le faire en faisant des mouvements de rotations des épaules vers l’arrière et/ou vers l’avant, cela aide à assouplir les articulations des épaules (rhumatismes) et laisser retomber vos épaules à l’expiration. Les bras sont toujours souples le long du corps.

. Vous pouvez inspirez simplement en levant vos épaules et expirez le négatif en soufflant en fermant vos mains ou pas.

. Vous pouvez inspirer du positif, ou l’énergie de la terre et expirez en laissant partir vos contrariétés, tension (vis à vis d’une personne, d’un événement ...)

**Exemples d’intentions**:

. Je lâche prise sur : cet événement, sur ma colère, ma tristesse…

. J’évacue mon stress, mes tensions liés à tel ou tel événement, personnes..

. Je renforce ma confiance en moi en lâchant prise sur mes peurs.

. Je grandis et je m’affirme un peu plus à chaque fois que je lâche ces fardeaux.

. Je souris à la vie !

**LES ESSUIS GLACES (se débarrasser de ce qui nous encombrent, qui ne nous convient pas ou plus, effacer ce qui ne convient pas ou plus, prendre de la distance par rapport aux évènements, aux personnes.., liberté d’être). Debout.(3X)**

Vos pieds sont mis à la largeur de votre bassin. (assis ou debout)

Vos épaules sont souples, votre dos est bien droit, votre tête est dans l’alignement de votre colonne vertébrale.

Prenez une profonde inspiration abdominale, faites une légère rétention d’air et expirez, soufflez.

Inspirez, montez vos bras horizontalement à la hauteur de vos yeux.

Vos paumes de mains sont vers l’extérieur, les doigts légèrement écartés.

En rétention d’air, faites des mouvements d’essuie glace avec vos mains en ramenant les mains vers votre thorax.

Soufflez, récupérez votre respiration naturelle.

Prenez conscience de ce mouvement, de vos ressentis.

Refaire l’exercice si besoin.

**Variante :**

. Inspirer, rétention d’air, secouer les mains (comme si vous aviez des papiers collant au bout des doigts sur lesquels il y aurait tout ce qui ne vous convient plus/pas pour le moment), souffler, remettez les bras le log du corps, et laisser tout ceci s’éliminer dans la terre ou ailleurs !

**Conseils :**

. Très efficace pour les secrétaires, les personnes qui écrivent beaucoup, les manutentionnaires…

. Favorise le lâcher prise, évacue le stress, soulage les tensions des mains, des poignets et des avants bras.

. Ne pas hésitez à le faire toutes les 2 heures ! Car faire une pause s’impose parfois !

**Exemples d’intentions** :

. Je me débarrasse de ce qui m’encombre.

. Je libère mes douleurs (éventuels) des poignets.

. J’évacue mon stress, mes appréhensions vis à vis de telles ou telles situations, personnes, lieux…

. Je m’autorise à lâcher prise sur telles ou telles situations, personnes, lieux, peurs, appréhension……

. Je prends de la distance par rapport à cet événement, cette situation, cette personne ou même moi-même.

. Je ressens cet espace de liberté.

. Je me sens libre.

. Je ressens ce nouvel espace.

Restez inventif et créatif !

Bonne respirations !

A consommer sans modération !