

LA RESPIRATION DE LA MAIN

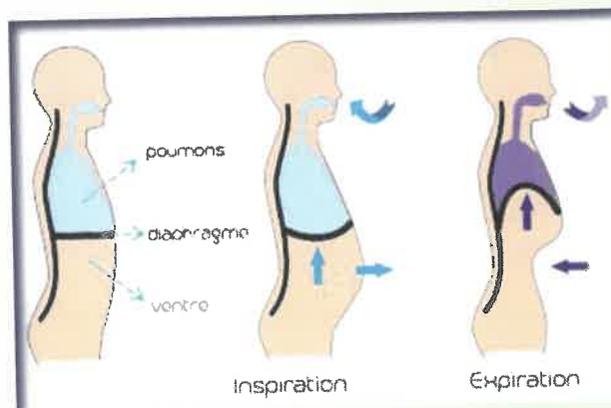
Place ta main droite devant toi. Mets ton index gauche en bas de ton pouce, remonte ton index le long du pouce tout en inspirant, puis redescends ton index en expirant. Continue ainsi pour chaque doigt en prenant le temps de respirer tranquillement.



Comment te sens-tu après ces exercices ?

LA RESPIRATION ABDOMINALE

La respiration abdominale, c'est la respiration des nouveaux nés ou dite naturelle. Notre ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Ce mode de respiration favorise une bonne digestion, génère de la détente, permet de mieux gérer la douleur, ainsi que les situations stressantes...



Emilie GIRARD - Sophrologue

Faye d'Anjou - Bellevigne en Layon

06 07 82 58 13

egirardsophrologie@gmail.com

www.egirard-sophrologie.com

LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est un ensemble d'exercices et de techniques pour créer une harmonie entre le corps, le mental et les émotions.

En effet, bien souvent, le mental et les émotions prennent une place trop importante et on oublie le corps.

Nous utilisons donc des exercices de respiration, d'évacuation des tensions inutiles, de détente corporelle... et des techniques de relaxation, de visualisation d'images positives... afin de prendre plus conscience de notre corps.

Tous ces exercices permettent également de trouver un état de bien-être, d'apprendre à mieux nous connaître, de nous apaiser.

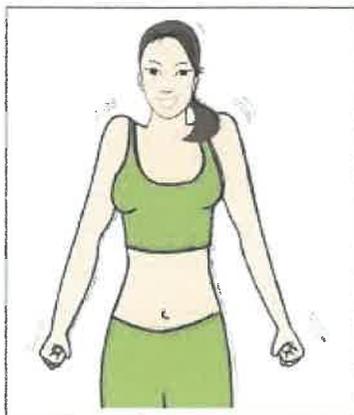
La sophrologie peut être utile dans tous les moments de la vie où l'on rencontre des obstacles ou tout simplement pour tendre vers un mieux-être.

La sophrologie ne se substitue pas à un avis médical.

LES EXERCICES

Voici quelques exercices utiles pour apprendre à évacuer les tensions inutiles (stress, appréhensions, douleurs musculaires...) mais aussi des exercices de respiration (en utilisant la respiration abdominale)

● **LE POMPAGE DES EPAULES**



Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, inspire en gonflant le ventre, serre les poings, retiens l'air quelques instants.

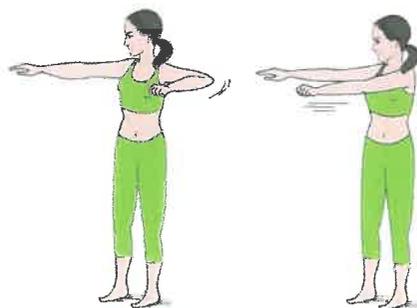
Hausse les épaules de haut en bas plusieurs fois, en imaginant pomper toute ta colère, tous tes problèmes, ce qui t'énerve puis souffle fortement par la bouche pour évacuer les tensions.

Refaire l'exercice 3 fois.

● **LE POING KARATÉ**

Debout, les jambes légèrement écartées, inspire et mets le coude gauche en arrière, bloque légèrement la respiration, puis lance ton poing vers l'avant comme pour jeter les tensions inutiles en soufflant fortement par la bouche.

Refais cela 1 fois, puis 2 fois avec le bras droit et 2 fois les 2 bras en même temps.



● **LA RESPIRATION CONSCIENTE**

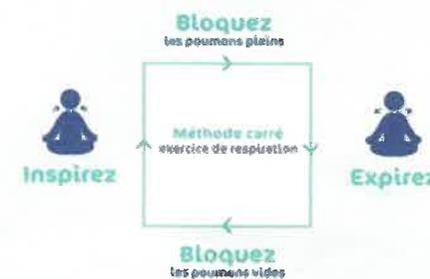
Installe-toi confortablement, et prends le temps de respirer avec ton ventre et de sentir le mouvement de ton ventre. Concentre-toi uniquement sur ta respiration.

● **L'INSPIRE - EXPIRE**

En position debout, assise ou allongée, inspire par le nez en comptant mentalement jusqu'à 3, puis expire par la bouche en comptant jusqu'à 6. Tu peux poser tes mains sur ton ventre pour mieux percevoir ta respiration. Refais cela plusieurs fois de suite.

● **LA RESPIRATION CARREE**

Cette respiration s'effectue de la manière suivante, on inspire par le nez pendant 4 secondes, puis on reste en apnée pendant 4 secondes, ensuite on expire par la bouche pendant 4 secondes et de nouveau, nous resterons en apnée pendant 4 secondes, refaire la boucle 5 fois de suite.



En sophrologie, il est très important de se respecter, si les temps de respiration sont trop longs, on les adapte en fonction de nos possibilités.