

# R E S P I R E Z !

La respiration est indispensable à la vie et elle stimule l'énergie vitale, les organes, le cerveau, les cellules, etc...

La plupart des gens respirent en utilisant les poumons uniquement, ainsi, l'oxygène ne parvient pas jusqu'au ventre. Si vous ajoutez à cela le stress... des dysfonctionnements peuvent aisément s'installer.

Voici quelques exercices pour libérer le stress, etc... Choisissez celui que vous préférez !

A pratiquer chaque jour en commençant gentiment par 3 ou 4 fois et continuez graduellement selon vos ressentis. Si vous avez un étourdissement, cela est dû à une augmentation d'oxygène, arrêtez l'exercice et recommencez un autre jour. Prenez votre temps et observez-vous !

*En option : expirez par le nez au lieu de la bouche*

## RESPIRATION COMPLETE

1. Inspirez par le nez en gonflant en premier votre ventre, ensuite vos poumons et ensuite vos épaules
2. Restez ainsi 2-3 secondes
3. Expirez par la bouche les épaules, les poumons et le ventre
4. Restez ainsi 2-3 secondes. Puis recommencez.

## RESPIRATION ABDOMINALE

1. Inspirez par le nez en gonflant votre ventre
2. Expirez par la bouche en chassant le plus d'air possible en creusant votre ventre. Sans forcer et recommencez.

## RESPIRATION DETENTE

1. Inspirez par le nez en gonflant en premier votre ventre, ensuite vos poumons et ensuite vos épaules
2. Restez ainsi 2-3 secondes
3. Expirez complètement par la bouche les épaules, les poumons et le ventre en le creusant. L'expiration est plus longue qu'à la respiration complète.
4. Restez ainsi 2-3 secondes puis recommencez.

## RESPIRATION ENERGISANTE

1. Inspirez par le nez en gonflant en premier votre ventre, ensuite vos poumons et ensuite vos épaules
2. Restez ainsi 2-3 secondes
3. Expirez complètement par la bouche tout d'un coup sec (ceci aura un effet de massage à vos intestins)
4. Restez ainsi 2-3 secondes puis recommencez

Bonnes pratiques à vous !

Nathalie