

Respiration abdominale : technique de relaxation en 4 étapes

La respiration est très importante. C'est la base de tout. Une bonne respiration est garante d'un bon état de santé. Elle permet de mieux gérer le stress quotidien et retrouver son calme intérieur. C'est la base de toute méditation.

Lorsque l'esprit se concentre sur la respiration, le corps et l'esprit ne font qu'un. Vos cellules s'oxygènent et se renouvellent. Vos cellules sont conscientes, **vos corps sait tout**. Il enregistre toutes vos expériences vécues. Lors de la respiration consciente, le souffle permet de libérer les mémoires cellulaires, les émotions réprimées et les pensées limitatives.

Se concentrer sur sa respiration est un excellent moyen de lâcher prise et de vivre le moment présent. La seule chose à laquelle vous devez penser, c'est être.

La respiration abdominale contribue naturellement à la détente et à la relaxation. Le bien-être qu'elle procure s'explique physiquement par les mouvements de contraction et décontraction des muscles du diaphragme. Métaphysiquement parlant, votre champ d'énergie s'harmonise, s'équilibre et s'intensifie.

Pratiquer régulièrement des exercices de respiration consciente augmente naturellement votre état de bien-être, état parfaitement propice à la **concrétisation de vos souhaits**. La respiration consciente augmente votre puissance intérieure.

Exercice de respiration abdominale : 5 à 10 minutes par jour

Choisissez un endroit calme où personne ne puisse vous déranger. Allongez-vous sur le dos (sur votre lit par exemple), prenez une couverture pour vous réchauffer (sauf si c'est l'été) et mettez un coussin sous votre tête.

Fermez les yeux pour tourner votre regard vers l'intérieur. Détendez-vous le plus possible et prenez conscience des points de contact de votre corps avec le support (dos, tête, mains...).

1/Bouche fermée, inspirez par le nez en gonflant le ventre

L'air pénètre dans vos poumons, puis votre diaphragme s'abaisse pour laisser à la cage thoracique la place de s'ouvrir au maximum. Ne forcez rien.

Ne gonflez pas la poitrine en inspirant. La respiration doit être naturelle. Mettez votre main sur votre ventre pour vous assurer que votre ventre se soulève bien.

2/ Bouche fermée, gardez l'air pendant quelque secondes

3 à 10 secondes suffisent. Avec la pratique, vous arriverez progressivement à augmenter cette durée et éprouver davantage de plaisir à le faire.

3/Expirez par la bouche en rentrant le ventre

Videz l'air qu'il contient. Lorsque vos poumons sont pleins, vos muscles abdominaux

poussent votre diaphragme vers le haut, l'air est alors expulsé. L'air doit sortir tout seul, comme un ballon de baudruche qui se dégonfle.

4/ Bouche fermée, restez les poumons vides pendant quelque secondes

3 à 10 secondes suffisent. Avec la pratique, vous arriverez progressivement à augmenter cette durée et éprouver davantage de plaisir à le faire. Attendez calmement d'avoir envie d'inspirer.

La respiration profonde, c'est se permettre de s'accorder un moment pour soi

L'exercice de respiration ci-dessus est à effectuer 5 à 10 minutes par jour. Suivant le type de respiration et son amplitude, il est possible que vous soyez un peu étourdi et que vous vous trouviez dans un état second. N'en soyez pas surpris, c'est le signe qu'elle a vous bien relaxé.

C'est ce qui m'arrive par exemple lorsque je pratique la respiration abdominale à pleine amplitude pendant plus de 30 minutes. Un profond sentiment d'euphorie surgit ainsi que des sensations de picotement. Je sais alors à ce moment précis qu'il est temps d'arrêter.

Cette respiration est tellement naturelle que c'est celle que nous avons lors de notre sommeil. D'autres respirations existent en fonction des besoins recherchés. La respiration abdominale en est la principale. Elle permet de se relaxer et se recentrer. Pour augmenter votre niveau d'énergie et vous « donner la patate », vous avez par exemple la respiration accordéon.

Si vous souhaitez en savoir plus sur la respiration, je vous invite à contacter un sophrologue. La sophrologie est une méthode simple de relaxation ayant pour but l'harmonie entre le corps et l'esprit. Je considère la sophrologie comme un lien entre psychologie et métaphysique.

3 phases principales sont à l'œuvre : écoute, respiration et visualisation positives.

Videz votre esprit, respirez, concentrez-vous sur votre respiration. **Chaque fois qu'un silence vous entoure, écoutez-le.** Remarquez-le tout simplement. Sentez le calme intérieur s'installer en vous.

La solitude fait peur à beaucoup de gens. Être seul est vécu pour eux comme un abandon ou un rejet. Pourquoi ?

Parce qu'ils n'osent pas se regarder en face, ils n'osent pas être confrontés à eux-mêmes. Être seul leur révèle leur incapacité et la pauvreté intérieure de leur être. Ils ont donc besoin d'être en permanence entouré de gens. Ces gens sont vus comme des personnes « très sociables » alors qu'en vérité, elles se nourrissent de l'énergie des autres pour se donner l'illusion d'être heureux.

Si vous avez l'occasion de suivre un stage de développement personnel, un exercice très marrant et révélateur consiste à aller se balader en groupe. Pendant cette balade, chacun à son tour doit parler de lui pendant au moins 5 minutes. Sans interruption. Les autres

doivent l'écouter. C'est incroyable comment, en si peu de temps, vous apprenez à connaître quelqu'un...

Il est pourtant possible d'être seul et heureux. Ce n'est pas pour autant que cette personne est « associable », bien au contraire. La plupart du temps, elle est très sociable. La différence, c'est qu'elle entretient beaucoup moins d'attentes envers les autres (si ce n'est parfois aucune), ce qui lui procure beaucoup plus de plaisir. Le plaisir du partage « pur ».

Être seul permet de se ressourcer. Être seul, c'est se suffire à soi-même, être autonome, être indépendant. Bref, être libre.

Ce moment de « solitude » permet d'être davantage présent et DISPONIBLE pour ses proches au moment voulu.

Pratiquer régulièrement la respiration profonde, c'est se permettre de s'accorder un moment pour soi. C'est un signe de reconnaissance envers soi-même.

En vérité, ce moment de « solitude » ne l'est pas. Au contraire, c'est un grand moment de connexion. Se concentrer sur sa respiration, en être conscient, permet de se sentir connecté à La Source.