



**Bonjour à tous ,**

### **La relaxation c'est quoi?**

La relaxation est un ensemble de techniques provoquant un état de détente afin d'évacuer les effets négatifs du stress sur l'organisme et sur l'esprit. Elle permet de dénouer les tensions physiques et de mettre le mental au repos par le lâcher-prise.

### **Bien respirer, pourquoi?**

Il est important de porter notre attention sur notre respiration. En effet, nous respirons naturellement mais respirons nous correctement?! Pour une bonne détente, il va être important de respirer par le ventre. C'est la "respiration abdominale" ! Celle-ci va permettre d'oxygéner nos poumons dans leur intégralité et donc permettre une plus grande unité corporelle, un apaisement mental et une plus grande détente.

### **A vous de jouer!**

Je vous invite à vous installer en position assise, sur le bord d'une chaise, le dos droit, les pieds bien à plat sur le sol ou si le lieu vous le permet, de vous allonger, jambes tendues, les bras le long du corps légèrement écartés, paumes vers le ciel.

#### ***Prenez un instant pour observer votre respiration :***

- respirez-vous par le nez, par la bouche ?
- Le rythme de votre respiration est-il lent, rapide, régulier, irrégulier .... ?
- Faites-vous des pauses entre vos inspirations/expirations ou expirations/inspirations ?
- quelles parties de votre corps bougent lorsque vous respirez ? ( ventre, thorax, cage thoracique, épaules...)

Après avoir observé votre respiration, posez une main sur votre bas ventre et l'autre sur votre cage thoracique.

***Tout en inspirant profondément et expirant profondément par le nez, imaginez que sur votre inspire, votre ventre se gonfle comme un gros ballon et se dégonfle sur l'expire.***

Seul votre main positionnée sur votre ventre doit bouger.

***Effectuez cette respiration pendant quelques minutes en gardant votre attention sur l'air qui rentre dans votre ventre et en ressort.***

Observez vos sensations.... Votre corps et votre esprit se relâchent progressivement. C'est un exercice rapide que vous pouvez effectuer à tout moment de la journée si vous vivez une situation de stress, d'angoisse mais également pour vous recentrer sur votre activité ou sur vous-même.

**Merci à tous et....bonne détente ! ;-)**

SARTORI Stéphanie relaxologue