

Utiliser sa respiration pour retrouver calme, concentration et efficacité



Vrai ou faux : Respirer, c'est un mécanisme automatique du corps

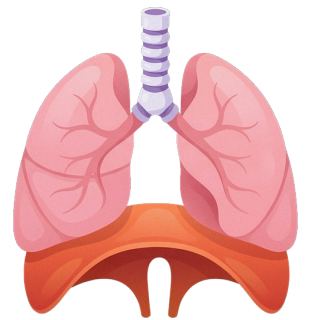
- Vrai → Tu n'as pas besoin de réfléchir ou de te concentrer pour respirer.
- Mais tu peux volontairement modifier la manière dont tu respires.

Et c'est très intéressant car cela va te permettre d'agir sur ton état d'anxiété ou d'agitation pour t'aider à retrouver rapidement une sensation de calme et une meilleure capacité de concentration.

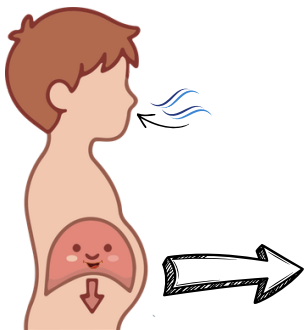
PS : ça va aussi agir sur ton énergie, ta digestion, ton sommeil ... en fait c'est bénéfique pour ta santé en général.

La manière dont nous respirons influence le fonctionnement de l'organisme, y compris notre mental et nos émotions.

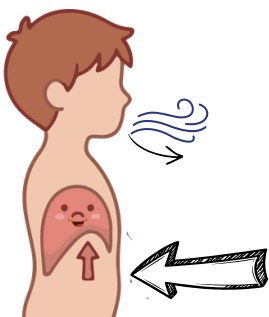
C'est grâce à notre système nerveux et un muscle bien particulier que nous respirons : le diaphragme, situé entre la poitrine et le ventre. Ses mouvements de contraction – décontraction permettent l'entrée et la sortie de l'air au niveau des poumons. Ce muscle joue aussi indirectement un rôle de "masseur" au niveau de nos organes et d'activateur de la circulation.



Un muscle qui travaille sans qu'on y pense...

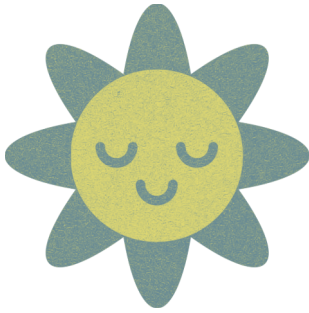


- À l'inspiration, le diaphragme se contracte et s'abaisse.
- Cette action augmente le volume de la cage thoracique, ce qui fait entrer l'air dans les poumons.
- Le ventre se gonfle un peu et la poitrine se soulève.



- À l'expiration, le diaphragme se relâche et remonte.
- Le volume de la cage thoracique diminue, ce qui entraîne la sortie de l'air des poumons.
- Le ventre se dégonfle et la poitrine s'abaisse.

Calme, concentration et efficacité : quelques techniques simples avec la respiration



Respiration contrôlée

Ralentir / amplifier et réguler la respiration : c'est un excellent moyen de te relaxer. Exemple : tu comptes dans ta tête jusqu'à 4 ou 5 le temps que tu inspires, et pareil quand tu expires. Toujours en te concentrant pour que l'air entre et sorte très progressivement.



Respiration paille

Très utile en cas d'émotions trop fortes, d'agitation, quand tu sens que tu as besoin de te recentrer pour réagir/agir de la manière la plus adaptée. C'est surtout sur l'expiration que tu vas te concentrer pour faire sortir l'air doucement, comme si tu soufflais dans une paille.

Ces petites astuces vont t'aider à revenir au calme et à mieux concentrer ensuite ton attention et ton énergie vers la réalisation de tes objectifs.
Tu peux les faire quand tu en sens le besoin et même avant de dormir (sauf le 1-2-3 focus).

Respiration consciente

Simplement prêter attention à ta respiration : en sentant l'air passer dans le nez, la cage thoracique se soulever, écouter le petit souffle quand tu expires... Cela peut déjà avoir un effet apaisant.

Respiration ballon (abdominale)

Imagine que l'air va jusque dans ton ventre. Quand tu inspires, tu laisses ton ventre se gonfler un peu, comme un ballon, et quand tu souffles, le ballon se dégonfle. Tu peux mettre ta main sur ton ventre pour bien ressentir le mouvement.



1 - 2 - 3 - Focus

Yeux fermés.
Tu prêtes attention à :
1 son que tu entends.
Tes 2 pieds bien au sol.
3 respirations lentes.
Puis tu visualises ton objectif réussi.