

Exercices de respiration/conscience du corps

*** Les points d'appui et le relâchement du corps**

Position : assis ou allongé.

Durée : courte (- de 5 minutes)

Objectif : détente express, relâcher les tensions, préparation/introduction des autres exercices.

Avec l'habitude, peut se pratiquer au quotidien en toute discrétion, sans fermer les yeux.

Je m'installe confortablement, assis ou allongé. Quand je suis bien installé, je ferme les yeux. Et je vais porter mon attention sur la sensation de mon corps sur cette chaise, mon dos au contact du dossier, mes cuisses et mes fessiers contre l'assise, mes pieds au contact du sol. Je vais maintenant observer ma respiration naturelle, sans chercher à la modifier. Sur l'expiration je vais relâcher les tensions. J'inspire et je relâche les tensions de mon crâne, je détends la partie entre mes sourcils, la mâchoire. Je relâche les épaules, les bras et le ventre. Je lui laisse toute la place dont il a besoin pour bien respirer. Et toujours sur l'expire, je relâche mes cuisses, je détends mes mollets et mes pieds, jusqu'au bout de mes orteils. Et maintenant que je suis bien détendu, je vais prendre une grande inspiration et en expirant lentement, je vais m'enfoncer de plus en plus dans mon siège. J'ancre mes pieds profondément dans le sol.

Bonus sur les points d'appui : faire imaginer que sur l'expire, les points d'appui s'enfoncent dans un matelas douillet ou du sable chaud.

*** Les points d'appui et la conscience du corps utilisés en fin de bulle d'air**

Objectif : Revenir en douceur au moment présent à la fin de chaque séance.

Et maintenant je vais reprendre conscience de mes points d'appui. Mon dos au contact de la chaise, l'arrière de mes cuisses, mes pieds au contact du sol. Je vais peu à peu remuer mes jambes, bouger ma tête, me frotter les mains et quand je serai prêt, j'ouvrirai les yeux.

* La respiration dynamisante : les trois inspires

Position : assis ou debout.

Durée : courte (1 minute).

Objectif : Activer le système sympathique par la respiration pour se dynamiser, retrouver le l'énergie.

Utile le matin en première heure ou juste après le repas pour contrer la fatigue postprandiale. Ne pas en abuser car cet exercice peut donner mal à la tête de façon passagère (déconseillé aux migraineux et hypertendus).

J'inspire plusieurs fois de suite sans expirer (trois à quatre fois) comme si j'allais éternuer. J'expire rapidement et je recommence une fois.

Option plus douce : Respirer en respiration abdominale avec une inspiration plus longue (6 secondes) que l'expiration (4 secondes). Possibilité d'utiliser l'appli RespiRelax+.

* La cohérence cardiaque

Position : toutes.

Durée : moyenne (5 minutes).

Objectif : Apaiser rapidement le corps et l'esprit, utile en cas de crise d'angoisse, gros stress.

Principe de la cohérence cardiaque 5/5/5 : Inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes pendant 5 minutes. Notre respiration naturelle est plus rapide, il faut donc ralentir les inspires et les expires.

Je m'installe confortablement et je porte mon attention sur ma respiration. Je vais imaginer que je freine ma respiration, comme on appuie sur les freins d'un vélo. J'inspire en freinant pendant 5 secondes, j'expire en freinant pendant 5 secondes. Je respire à ce rythme pendant 5 minutes.

Variante : Modifier le rythme de respiration peut être difficile au début. Je peux faire des pauses respiratoires d'une seconde ou deux entre les expires et les inspires pour bien respecter les 5 secondes. Les bénéfices sont obtenus dès trois minutes, l'exercice peut être plus court au début.

Bonus : En classe, il est possible de projeter une [vidéo](#) pour aider les élèves à suivre le rythme. De nombreux exemples de cohérence cardiaque sont disponibles. On veillera à choisir une vidéo neutre, non illustrée par des références ou musique religieuses ou épurée avec l'outil Digiview. On peut aussi utiliser une application comme RespiRelax+.

Pas de vidéoprojecteur ? On fait le [tour de la main](#). Les élèves posent leurs mains sur la table et suivent le contour de leurs doigts. Sur l'inspire, je remonte pendant 5 secondes vers le haut de l'auriculaire, sur l'expire je redescends de l'autre côté, sur l'inspire, je monte pendant 5 secondes le long de l'annulaire et sur l'expire, je redescends durant 5 secondes et ainsi de suite. Quand on arrive en bas de l'index, avant de remonter le long du pouce on peut pincer doucement cette zone pendant un cycle inspire/expire. C'est un point d'acupression qui stimulerait le système parasympathique.

