

SANTÉ MENTALE

RESPIRATION COMPLÈTE

Les exercices de respiration sont un bon moyen de se détendre, de réduire la tension et de soulager le stress. Les exercices de respiration sont faciles à apprendre. Vous pouvez pratiquer la respiration complète n'importe où et n'importe quand.



Vous pouvez regarder la vidéo sur la respiration complète ici. Il est recommandé de faire cet exercice avec des amis ou en famille.



Niveau de difficulté :
Intermédiaire

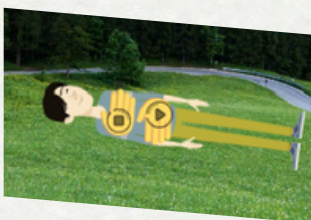
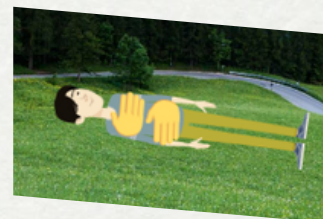
Il est recommandé de maîtriser la respiration abdominale avant de commencer à pratiquer la respiration complète.

INSTRUCTIONS



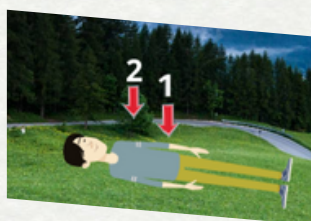
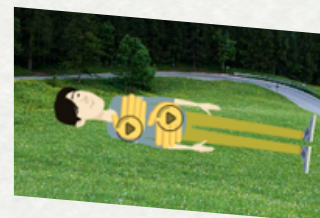
1. Vous pouvez faire cet exercice dans n'importe quelle position. Cependant, pour l'apprentissage, il est préférable de s'allonger sur le dos, les genoux pliés.

2. Placez votre main gauche sur votre abdomen et votre main droite sur votre poitrine. Observez le mouvement de vos mains lorsque vous inspirez et expirez.



3. Entraînez-vous à remplir la partie inférieure de vos poumons en respirant de manière à ce que votre main « abdominale » (gauche) se soulève lorsque vous inspirez et que votre main « thoracique » (droite) reste immobile. Inspirez toujours par le nez et expirez par la bouche. Faites cela 8 à 10 fois.

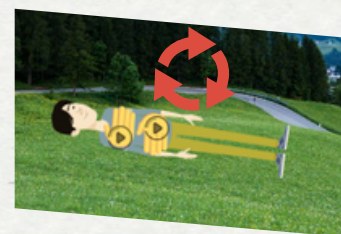
4. Après avoir rempli et vidé la partie inférieure de vos poumons 8 à 10 fois, ajoutez la deuxième étape à votre respiration : inspirez d'abord dans la partie inférieure de vos poumons comme dans l'étape précédente, puis continuez à inspirer dans la partie supérieure de votre poitrine. Respirez lentement et régulièrement. En faisant cela, votre main droite se lève et votre main gauche s'abaisse légèrement, tandis que votre abdomen s'abaisse.



5. Lorsque vous expirez lentement par la bouche, émettez un sifflement doux. ③ Vous sentirez votre main gauche tomber, suivie de votre main droite. Au fur et à mesure que vous expirez, sentez la tension quitter votre corps et vous détendre de plus en plus.

6. Entraînez-vous à inspirer et à expirer de cette façon pendant 3 à 5 minutes. Remarquez comment votre ventre et votre poitrine montent et descendent comme le mouvement des vagues.

Notez comment vous vous sentez à la fin de l'exercice. Si cet exercice a bien fonctionné pour vous, ajoutez-le à votre liste de ressources à utiliser lorsque vous êtes stressé.



Les instructions relatives à la respiration complète sont basées sur cette ressource de l'organisation CIGNA.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les différentes stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.