



# Mon instant sophro

Florence RICHE-HERTAULT  
Sophrologue  
06.62.81.67.45

## RESPIRATION COMPLETE

*Cet exercice est très utile en gestion du stress !*

Installez-vous en posture assise, le dos droit et les pieds bien à plat sur le sol ; placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine.

Soufflez pour bien vider les poumons, puis inspirez tranquillement par le nez en laissant votre ventre se gonfler comme un ballon. L'air monte dans la poitrine, les côtes s'écartent et les clavicules se soulèvent. Retenez l'air quelques secondes puis expirez doucement par la bouche comme si vous souffliez à travers une paille. Sentez vos clavicules s'abaisser, vos côtes se resserrer et votre ventre se dégonfler entièrement.

Comptez de 1 à 4 à l'inspiration, faites une pause en retenant votre souffle de 1 à 2 secondes poumons pleins, puis comptez de 1 à 5 à l'expiration, faites une nouvelle pause de 1 à 2 secondes poumons vides...

Après plusieurs amples respirations, laissez votre ventre se gonfler et se dégonfler tout seul, votre poitrine ne bouge presque plus. A chaque inspiration, sentez l'air frais qui entre par votre nez, donnez-lui une couleur claire, agréable et positive pour vous. Puis à chaque expiration, sentez votre souffle chaud qui ressort de votre nez ou de votre bouche et donnez-lui une couleur sombre et profonde en rejetant les toxines à l'extérieur de votre corps, loin de vous... Fermez légèrement vos lèvres pour ne laisser passer qu'un petit filet d'air et écoutez le son que produit votre bouche... sentez votre corps qui respire....

Remerciez-vous.... Souriez... et ouvrez les yeux...

Prenez 5 minutes soir et matin pour vous concentrer ainsi sur votre respiration.

Pour un effet dynamisant le matin = allongez les inspirations

Pour un effet apaisant le soir = allongez les expirations

**Je reste à votre écoute...**