

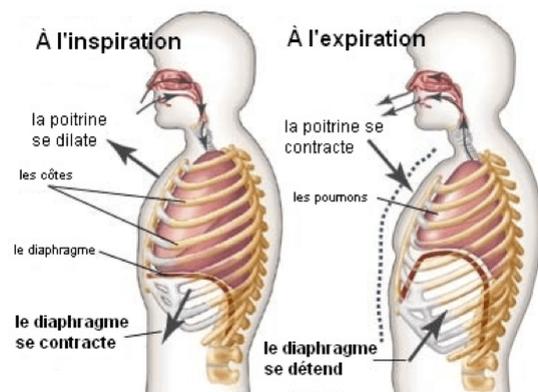
La respiration ventrale

En modifiant le fonctionnement du système nerveux autonome, la respiration ventrale permet d'activer les processus de récupération et de régénération de l'organisme. C'est également un excellent moyen de gérer le stress et les émotions qui nous submergent.

Respirer par le ventre favorise la digestion et le transit ainsi que la circulation de retour. Cette pratique est donc particulièrement indiquée dans les cas de jambes lourdes, congestion du petit bassin ou syndromes prémenstruels.

Il est recommandé d'y consacrer 5 minutes 3 fois par jour, afin de l'ancrer dans le fonctionnement inconscient du corps. Vous pouvez également pratiquer dans le métro, en faisant la queue, au travail, avant de vous endormir, etc. Cette respiration de détente deviendra ainsi rapidement naturelle et vous pourrez profiter sans effort de tous ces bienfaits.

Mise en pratique



Mode d'emploi

- Veiller à prendre une position confortable et à ne pas porter de vêtements (ou ceinture) trop serrés.
- Respirer calmement en observant le ventre se gonfler doucement à l'inspiration et se relâcher à l'expiration.
- Respirer calmement en observant simplement le mouvement de l'air en soi, qui va et qui vient... inspiration après expiration.
- Profiter de la détente et du calme pendant quelques instants.

Ce mouvement respiratoire n'est pas forcé et n'implique pas les muscles abdominaux :

- À l'inspiration le diaphragme descend, ce qui comprime les intestins et fait ressortir le ventre. Les côtes s'écartent pour laisser les poumons se gonfler.
- À l'expiration, le diaphragme remonte et les côtes se resserrent pour aider à l'expulsion de

l'air.