

Fiche Relaxation : respiration ventrale

Bienfaits

- Equilibre du système nerveux
- Détente
- Récupération
- Pleine conscience
- Favoriser l'endormissement
- Faciliter le retour veineux

Quand pratiquer

A n'importe quel moment de la journée

- Au réveil
- En marchant
- Sous la douche
- Pendant l'allaitement
- Le soir avant de dormir

A savoir

La respiration permet de recharger le corps en dioxygène et d'évacuer les déchets. Plus on va aller profondément et longtemps sur l'expiration, plus on va détoxifier le corps

Pratique

- Assise sur une chaise ou allongée
- Placer les mains sur le ventre pour sentir le gonflement à l'inspire
- Commencer sur un expire
- Inspirer sur 4 temps
- Expirer sur 4 temps en recherchant à contracter les muscles abdominaux

Possibilité d'allonger les temps sur l'expire en faisant par exemple

- 4 temps inspire
- 6 temps expire ou 8 temps expire

Inspirer et expirer pleinement, aussi lentement que possible

Vidéo : <https://www.instagram.com/p/ChSWmqvgAEd/?hl=fr>

*Prendre soin de moi
a un impact direct
sur mon bébé*