YVAN CAILLAT
MAÎTRE PRATICIEN CERTIFIÉ NGH
Gest® EMDR, Hypnose Ericksonienne & PNL
18 cours Bayard 69002 Lyon
06 80 88 89 67
contact@yvancaillat.com

Techniques de respiration pour soulager

Les techniques de respiration ont la faculté de pouvoir à la fois détendre le corps mais également l'esprit. Les approches sur la respiration sont très nombreuses. Celles qui sont présentées ici, permettent notamment de lâcher prise, d'atteindre sérénité et détente. Ces exercices peuvent se faire au moment choisi (celui de l'inconfort) ou sous forme de rituel journalier (par exemple le matin et le soir), pour se libérer des tensions, des idées parasites, de l'insomnie, des angoisses, des contrariétés.

I/ Respiration consciente

Technique des 20 respirations pour le lâcher prise, amener la détente du corps et de l'esprit, éliminer les tensions et les pensées négatives (efficace pour bien dormir).

1. En position debout, assise ou couchée, se concentrer sur sa respiration.

2. Respirer par le ventre, c'est-à-dire que le ventre doit se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration (on peut s'aider en posant une main sur le ventre). S'il est difficile de repérer ce cycle de respiration avec le ventre, il faut en amont s'entrainer couché.

3. Faire 20 respirations successives, réparties de la façon suivante : 4 respirations normales, puis 1 grande respiration. De nouveau, 4 respirations normales, puis une 1 respiration, etc.

Ce cycle de 5 respirations (4 normales et 1 grandes) est donc répété 4 fois, mais on peut continuer jusqu'à ce que le confort s'installe. À la fin de cet exercice, toutes les tensions se dissipent. Il peut y avoir une sensation de vertige ou l'envie de bâiller : ces sensations sont tout à fait normales et sans aucun danger.

II/ Respiration dirigée

Cette technique de respiration basée sur la visualisation peut servir à soulager une douleur physique mais aussi à calmer une montée de stress, d'angoisse, une impulsion (colère, envie de manger…)

1. Visualiser l'endroit du corps où se trouve la douleur ou la sensation physique de l'angoisse, et se concentrer sur cet endroit.

2. À chaque inspiration, imaginer que l'air circule dans le corps jusqu'à toucher cette zone (on peut se représenter l'air d'une couleur qui nous semble apaisante)

3. Imaginer qu'à chaque expiration, l'air va sortir du corps, avec à chaque fois, à l'intérieur, un petit bout de cette douleur ou de cette angoisse. Ressentir ainsi que dans chaque expiration, on expulse une partie de la douleur ou l'angoisse.

4. Continuer ce travail de respiration jusqu'à ressentir un soulagement.