



# Défi de l'espace de respiration



**Pratiquez de courts exercices de respiration plusieurs fois par jour pour soulager le stress et vous recentrer**

## **DESCRIPTION DU DÉFI :**

Bienvenue dans le défi de l'espace de respiration, un voyage conçu pour améliorer votre bien-être mental et physique grâce à la pratique simple, mais puissante, de la respiration. Au cours de la semaine prochaine, vous commencerez un parcours de meilleure relaxation et de meilleure santé en incorporant de courts exercices de respiration dans votre routine quotidienne.

## **QU'EST-CE QUE LA RESPIRATION CONSCIENTE ?**

Si la respiration fait automatiquement partie de votre vie quotidienne, la respiration consciente peut être la pierre angulaire de la santé mentale. En vous concentrant sur votre respiration, vous pouvez vous **ancrer dans le moment présent**, réduire le stress et favoriser un sentiment de paix intérieure. Des études ont montré que des exercices de respiration réguliers peuvent :

- Réduction du stress :** La respiration consciente active la réponse de relaxation du corps, réduisant la production d'hormones de stress **comme le cortisol**.
- Amélioration de la concentration :** La pratique des techniques de respiration améliore la concentration en calmant l'esprit et en réduisant les pensées distrayantes.
- Amélioration de la régulation émotionnelle :** Les exercices de respiration peuvent aider à gérer et à réduire les émotions fortes comme la colère et l'anxiété, favorisant ainsi un meilleur contrôle émotionnel.
- Un meilleur sommeil :** La pratique d'une respiration profonde et rythmée avant le coucher peut détendre le corps et l'esprit, ce qui améliore **la qualité du sommeil**.
- Amélioration de la fonction immunitaire :** La respiration profonde régulière aide à oxygénier le corps et à éliminer les toxines, ce qui favorise le bien-être général.

## **LE DÉFI**

Pour relever ce défi, vous devrez essayer chaque jour une nouvelle technique de respiration. L'objectif est de la pratiquer trois fois par jour. À la fin de la semaine, vous aurez acquis une nouvelle habitude pour vous recentrer et vous concentrer dans les moments de stress, mais aussi une bibliothèque de techniques différentes à utiliser lorsque vous en aurez besoin. Essayez de noter comment vous vous sentez après chaque exercice et voyez ceux qui vous conviennent le mieux.

# L'ESPACE DE RESPIRATION

1



**La technique 4-7-8 :** Inspirez doucement par le nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 7 secondes et expirez avec force par la bouche pendant 8 secondes. Cet exercice favorise la relaxation et aide à calmer le système nerveux.

2



**Respiration diaphragmatique :** Placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre. Inspirez lentement et profondément par le nez, en veillant à ce que votre diaphragme se gonfle suffisamment pour étirer vos poumons. Expirez lentement et répétez l'exercice. Cette technique est idéale pour réduire le stress.

3



**Respiration en boîte :** Imaginez une boîte pendant que vous respirez. Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes et retenez votre souffle pendant 4 secondes. Cet exercice est utilisé par les athlètes et le personnel militaire pour se concentrer et retrouver son calme.

4



**Respiration par les narines alternées :** Fermez votre narine droite avec votre pouce et inspirez par la narine gauche. Ensuite, fermez votre narine gauche avec vos doigts et expirez par la narine droite. Continuez ainsi pendant plusieurs minutes. Cela permet d'équilibrer le corps et de calmer l'esprit.

5



**Respiration par imagerie guidée :** Fermez les yeux et visualisez un cadre ou un lieu qui vous rend calme et heureux. En respirant profondément, imaginez que votre stress quitte votre corps à chaque expiration et que de l'énergie positive entre dans votre corps à chaque inspiration. Cet exercice contribue à réduire l'anxiété et à favoriser un sentiment de bien-être.

6



**Respiration des lèvres pincées :** Commencez par détendre votre cou et vos épaules. Inspirez lentement par les narines pendant deux fois, en gardant la bouche fermée. Pincez les lèvres comme si vous étiez sur le point de siffler et expirez doucement pendant quatre temps. Cette technique peut vous aider à respirer plus lentement et plus profondément, en réduisant le travail respiratoire et en gardant les voies respiratoires ouvertes plus longtemps..

7



**Respiration à cinq doigts :** Tenez une main devant vous et tracez le contour de votre main avec l'index de l'autre main. En commençant par la base du pouce, inspirez lentement jusqu'à ce que vous atteignez l'extrémité du pouce. Faites une pause, puis expirez en traçant l'autre côté de votre pouce. Répétez ce schéma respiratoire pour chaque doigt. Cet exercice est non seulement apaisant, mais il vous aide aussi à vous concentrer sur le moment présent.

## DÉFI TERMINÉ !

À la fin de la semaine, prenez le temps de réfléchir. Lequel de ces exercices de respiration vous a le mieux réussi ? L'intégration de ces exercices dans votre routine quotidienne vous aidera à cultiver un sens plus profond du calme et de la concentration. N'oubliez pas que la clé pour ressentir tous les avantages du défi de l'espace de respiration est la constance. Consacrez quelques minutes par jour à ces pratiques et vous remarquerez probablement un impact positif sur votre clarté mentale et votre détente physique.



# Félicitations d'avoir terminé le défi de l'espace de respiration

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

