FOuNS

Tampon du praticien

Exercices de respiration

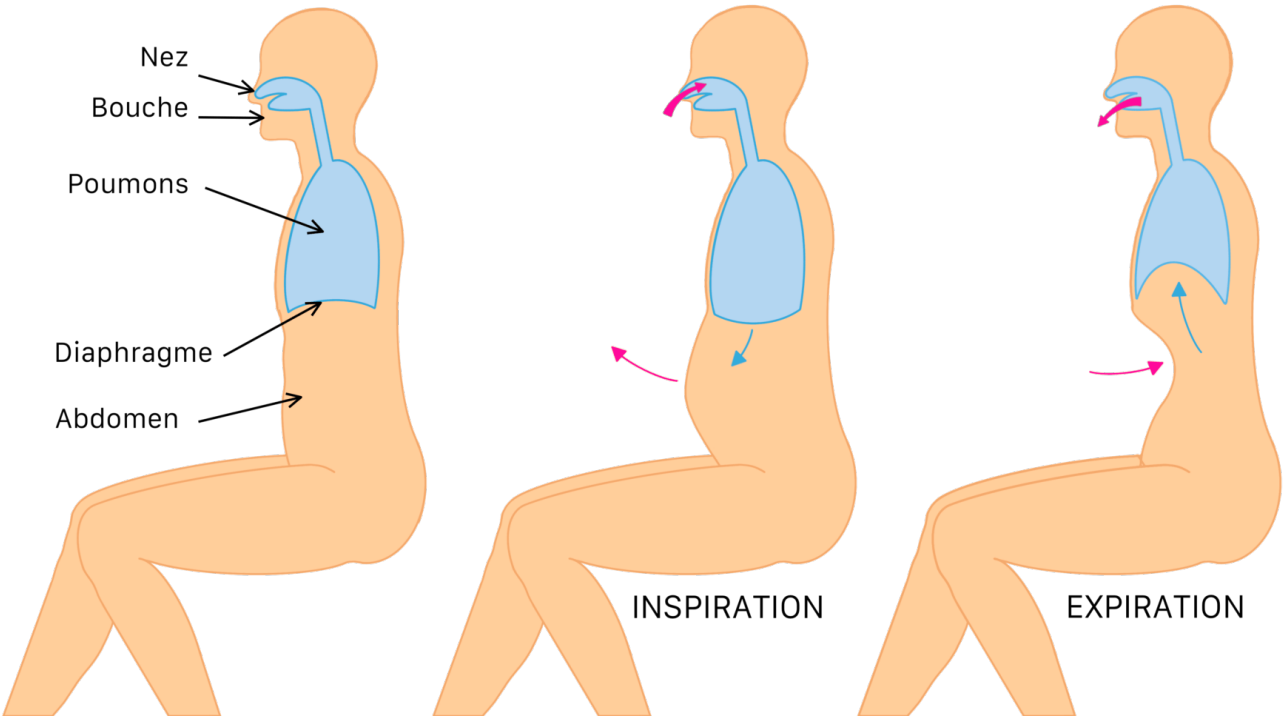
En travaillant sur les techniques de respiration abdominales, il est possible de modérer l'activité du système nerveux sympathique, et donc d'améliorer certaines difficultés sexuelles en lien avec l'anxiété de performance, comme la dysfonction érectile ou l'éjaculation prématurée.

Prérequis

- Arrêtez-vous et adoptez une position confortable. Par exemple : assis, les pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses et les yeux fermés.
- Détendez votre corps. Secouez les bras et les jambes et laissez-les tomber. Roulez les épaules vers l'arrière et bougez la tête d'un côté à l'autre.

Exercice

1. Inspirez lentement et profondément par le nez et sentez votre ventre se gonfler comme un ballon. (Si vous n'arrivez pas à inspirer par le nez faites-le par la bouche)
2. Pincez vos lèvres pour expirer lentement par la bouche tout l'air de vos poumons, et sentez votre ventre s'aplatir.
3. Continuez à respirer lentement et profondément en inspirant par le nez tout en gonflant le ventre, et en expirant par la bouche avec les lèvres pincées.
4. Ralentissez progressivement votre respiration en prenant plus de temps pour expirer que pour inspirer. Ne forcez pas vos poumons à se vider.
5. Continuez à respirer de la sorte pendant deux à cinq minutes. À mesure que vous respirez, sentez la tension quitter votre corps.



Fiches à imprimer

