

Exercices de respiration/relaxation

Ces exercices vous aideront à retrouver une sensation de calme et de détente. Ils peuvent être utilisés avant un exercice corporel, sexocorporel ou de pénétration progressive, ou simplement en cas de stress ou d'anxiété.

L'objectif n'est pas de réussir une performance respiratoire, mais de retrouver progressivement une sensation de sécurité et de relâchement dans le corps.

Prérequis

Arrêtez-vous et adoptez une position confortable. Par exemple : en position assise, les pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses et les yeux fermés.

Détendez votre corps. Secouez doucement les bras et les jambes, puis laissez-les se relâcher. Roulez les épaules vers l'arrière et bougez lentement la tête d'un côté à l'autre.

Exercice

Inspirez lentement par le nez et sentez votre ventre se soulever doucement, sans pousser. Si l'inspiration par le nez est difficile, vous pouvez inspirer par la bouche.

Expirez lentement par la bouche, lèvres légèrement pincées, en laissant l'air sortir progressivement. Sentez votre ventre redescendre doucement, sans le rentrer de force.

Continuez à respirer lentement et profondément : inspirez tranquillement, puis expirez plus longuement.

Ralentissez progressivement votre respiration, en prenant un peu plus de temps pour expirer que pour inspirer. Ne forcez pas vos poumons à se vider.

Continuez pendant deux à cinq minutes. À mesure que vous respirez, observez les zones de tension dans votre corps : mâchoires, épaules, ventre, fesses, cuisses, périnée. Laissez-les se relâcher autant que possible, sans chercher à contrôler parfaitement ce qui se passe.

Si l'exercice augmente l'inconfort, l'angoisse ou la tension corporelle, revenez simplement à une respiration naturelle et arrêtez l'exercice.

