

TECHNIQUES DE RESPIRATION

Version animale

Respirer doucement, c'est envoyer un message de calme à ton corps et à ton esprit.

LA RESPIRATION DE LA TORTUE



Comme la tortue, prends ton temps.

1. Inspire lentement par le nez en sortant la tête et en gonflant le ventre.
2. Expire doucement par la bouche en rentrant la tête et en vidant le ventre.

Idéal pour se calmer et se recentrer.

LA RESPIRATION DE L'ÉLÉPHANT



Comme l'éléphant, utilise ta trompe pour respirer.

1. Inspire profondément par le nez en levant les bras (la trompe) vers le ciel.
2. Expire lentement par la bouche en baissant les bras et la trompe en soufflant tout doucement.

Idéal pour se détendre en profondeur.

LA RESPIRATION DU LION



Comme le lion, libère les tensions.

1. Inspire profondément par le nez en ouvrant grand les bras.
2. Expire fortement par la bouche en poussant un grand "ROOAR" et en relâchant les bras.

Idéal pour évacuer le stress et la colère.

LA RESPIRATION DU PAPILLON



Comme le papillon, respire avec légèreté.

1. Inspire doucement par le nez en écartant les bras comme des ailes.
2. Expire lentement par la bouche en ramenant les bras vers toi.

Idéal pour retrouver le calme et la douceur.

LA RESPIRATION DU DAUPHIN



Comme le dauphin, respire en rythme.

1. Inspire rapidement par le nez en levant les bras.
2. Expire lentement par la bouche en baissant les bras.

Idéal pour se dynamiser et se concentrer.

LA RESPIRATION DU HÉRISSON



Comme le hérisson, fais-toi un petit cocon.

1. Inspire doucement par le nez en te faisant tout petit (bras et jambes repliés).
2. Expire lentement par la bouche en te relâchant.

Idéal pour se protéger et se rassurer.

LA RESPIRATION DE LA GRENOUILLE



Comme la grenouille, gonfle et dégonfle ton ventre.

1. Inspire par le nez en gonflant bien ton ventre comme une bulle.
2. Expire par la bouche en dégonflant lentement.

Idéal pour se relaxer et mieux dormir.

LA RESPIRATION DE L'ABEILLE



Comme l'abeille, fais un doux bourdonnement.

1. Inspire par le nez.
2. Expire lentement par la bouche en faisant "mmmmm" comme le bourdonnement d'une abeille.

Idéal pour apaiser le mental et se sentir bien.



Pratique ces respirations chaque jour quelques minutes.
Ton corps et ton esprit te diront merci !

