

Exercice de la respiration diaphragmatique (abdominale)

1. Installez-vous confortablement, allongé sur le dos, ou assis. Si vous êtes assis, gardez le dos droit et laissez tomber les épaules.
2. Fermer les yeux, si vous vous sentez à l'aise de le faire. Sinon, gardez les yeux ouverts tout en maintenant un regard évasif non loin devant vous.
3. Dirigez maintenant votre attention vers votre ventre. (pause 5 sec) Plusieurs d'entre nous ont développé l'habitude de respirer par la poitrine, tout en gardant l'abdomen serré, contracté. Il est donc normal que vous ayez peut-être besoin d'un temps d'ajustement avant de trouver un rythme confortable de respiration abdominale.
4. Permettez aux muscles dans votre abdomen de se relaxer, ce qui laissera de l'espace pour que votre ventre se soulève et se gonfle doucement à l'inspiration, et se dégonfle tranquillement à l'expiration. (pause 5 sec) Si cela peut vous aider, vous pouvez placer vos mains sur votre ventre, juste au dessus de votre nombril. Sentez vos mains se lever doucement avec l'inspiration, et descendre tranquillement avec l'expiration. (pause de 5 sec).
5. Voyez si vous pouvez intentionnellement inspirer un peu plus d'air aux prochaines respirations. Vous pouvez garder vos mains sur votre ventre, ou les retirer tranquillement si vous sentez bien le mouvement de la respiration sous vos mains (pause de 10 sec).
6. Maintenez votre attention sur votre respiration, en suivant chaque inspiration, lente et profonde, pendant toute sa durée et en suivant chaque expiration, comme si vous suiviez et chevauchiez chaque vague de votre respiration. (pause de 30 sec).
7. Chaque fois que vous remarquerez que votre attention s'est détournée du souffle, notez ce qui vous a distrait, sans jugement, et ramenez doucement votre attention à votre ventre et à la sensation du souffle qui entre et qui sort (pause de 30 sec).
8. Si vous remarquez que votre attention se détourne souvent du souffle, que vous êtes pris dans vos pensées, simplement l'observer, sans jugement, et ramenez doucement votre attention sur votre respiration. (pause de 1 min).
9. Prenez maintenant une dernière inspiration, et à l'expire, imaginez votre nombril qui veut tranquillement se diriger vers la colonne vertébrale. Lorsque vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir vos yeux et rediriger votre attention vers le monde qui vous entoure.



Tiré et adapté de :

Mindful Sport Performance Enhancement : Mental Training for Athletes and Coaches (p.73), by K.A. Kaufman, C.R. Glass, and T.R. Pineau, 2018, Washington, DC : American Psychological Association.

&

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : Le Manuel complet de MBSR, ou réduction du stress basée sur la mindfulness (p.138), by J. Kabat-Zinn, 1990, New York : Delta