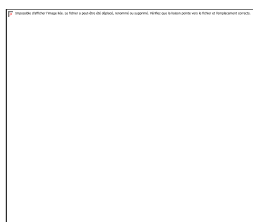


## Séances de relaxation sophrologie et respiration en yoga.

En ces temps difficiles de confinement relativement anxiogène, je vous propose quelques exercices bénéfiques pour vous détendre et vous libérer du stress.

- 1) Installez-vous confortablement sur votre canapé ou allongez-vous sur votre lit



Il vous faut juste un téléphone portable, avec le son activé et/ou des écouteurs et pouvoir se connecter à internet (YouTube)



### 1) Premier exercice

- [La respiration carrée](#) (cliquer)
- Ou « *Sama Vritti Pranayama* » [d'après Guyaume NÉRY](#) (cliquez)

#### Consignes de réalisation :

Placez une main sur votre abdomen et vérifiez bien que ce dernier se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration.

#### Les 4 temps :

1. L'inspiration profonde et contrôlée par les narines (environ 4 secondes)

2. Bloquer 4 secondes pour que les échanges gazeux se fassent
3. Expiration lente et contrôlée par la bouche en faisant siffler l'air et en faisant le son tsiiii.
4. Apnée expiratoire maintenue 4s pour évacuer les déchets

## **Une autre technique de Pranayama** **Respiration KAPALABHATI**

**2) Deuxième exercice de relaxation** : Installez-vous confortablement et laissez-vous guider :

- [Training autogène Schultz](#) (cliquer)
- [Relaxation progressive de Jacobson](#) (cliquer)



relax

**3) Troisième exercice** : Pour les insomniaques, vous pouvez tester l'ASMR très en vogue depuis quelques années sur internet, l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) est une technique de relaxation qui permet de déstresser en écoutant de petits bruits ou des chuchotements.

- [La ronronthérapie](#)
- [La pluie et l'orage](#)
- [Les bruits des vagues](#) (mon préféré)

Vous pouvez réaliser les exercices respiratoires décrits ci-dessus avec ses fonds sonores.



Bonne séance et n'hésitez pas à me faire part de vos commentaires !

[aldirr2@gmail.com](mailto:aldirr2@gmail.com)