

# RESPIRATION COMPLETE 4-2-6

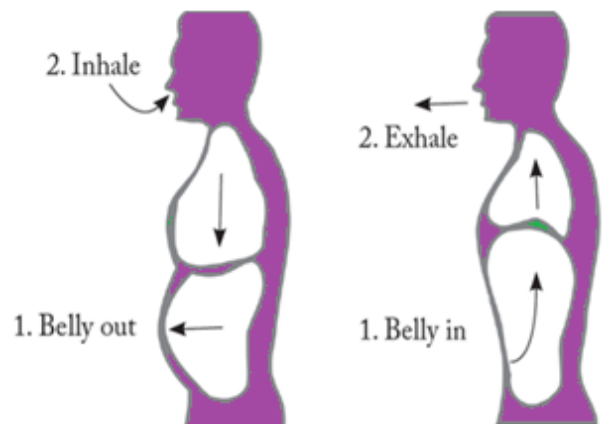
La respiration complète fait intervenir le ventre, le bas des côtes et les clavicules dans de longs mouvements d'inspiration et d'expiration.

Elle permet de se recentrer sur le ventre, masser les organes digestifs, s'apaiser et s'ancrer dans le présent.

La respiration complète 4-2-6 permet d'équilibrer les émotions, positives et négatives:

- avec une main sur le ventre, **faites 4 temps pour l'inspiration** avec le ventre qui se gonfle en premier, puis le bas du thorax, puis le haut du thorax,
- **bloquer 2 temps** poumons pleins
- puis **6 temps pour l'expiration** avec le ventre qui se rentre, le thorax qui se vide.

**Répétez 10 fois de suite. Pratiquer 2 fois par jour.**



## LA COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle permet de réguler stress et anxiété en utilisant la respiration complète (ventre, côtes, haut du thorax).

### ♥ Exercice de base

Dans un endroit calme, on se recentre sur sa respiration. On compte dans sa tête **5 secondes sur l'inspiration** et **5 secondes sur l'expiration**. Une minute suffit pour ressentir des résultats et se sentir plus détendue. **Pratiquer au moins 5 minutes, 3 fois par jour.**

### ♥ Exercice en image

Sur l'inspiration (5 secondes), on imagine des bulles d'air pur des montagnes qui oxygènent le cœur et par extension l'organisme.

A l'expiration (5 secondes), on imagine que le cœur est recouvert d'une poussière noire comme une suie qui correspond au stress et aux émotions négatives. On souffle sur son cœur, ce qui va le nettoyer de toute pollution émotionnelle comme sous l'effet d'un balai. Au fur et à mesure des expirations, on visualise le cœur se purifier jusqu'à le sentir totalement "lavé" symboliquement du stress. **Pratiquer au moins 5 minutes, 3 fois par jour.**

### Informations complémentaires :

Appli 'Respi Relax' gratuite, à télécharger sur App Store/Play Store.  
Permet de visualiser les temps d'inspiration/expiration.

### Liens vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>  
[https://www.youtube.com/watch?v=1h\\_q1u9jnCs](https://www.youtube.com/watch?v=1h_q1u9jnCs)

### Livres :

David O'Hare, *Cohérence Cardiaque 3.6.5*, Ed. Thierry Souccar  
Patrick Drouot et Marie Borrel, *Le Guide Pratique de la Cohérence Cardiaque (+CD)*, Ed Trédaniel

