



LA RESPIRATION

breathe

La respiration constitue la première étape de la détente .

Notre manière de respirer découle directement de nos émotions.

Lorsque nous sommes sous pression, soumis à un stress, notre respiration devient courte, rapide et haute. A l'inverse, **lorsque nous sommes relaxés, notre respiration est lente, profonde** et englobe les trois étages de respiration : le ventre, le diaphragme et les poumons. .

Plus on se crispe, plus on respire mal. **Plus on respire mal**, haut, vite, **plus on est exposé au stress**...et ce dysfonctionnement entretient les désordres organiques (migraines, palpitations, nausées, angoisses...).

Bien respirer permet donc de réduire instantanément votre niveau de stress.

Hors il est très important pour vous , future maman, de vous exercer à bien respirer dès le début de la grossesse car votre utérus qui se développe tend à réduire l'amplitude de vos mouvements respiratoires.

De surcroît la respiration est **également bénéfique pour votre bébé** car ses poumons étant au repos **c'est vous qui respirez pour lui par le biais du placenta.**

Pendant l'accouchement, la respiration est un acte capital.

Pour bien respirer, il est important de ressentir le travail des poumons, du diaphragme et du ventre. Le diaphragme est le muscle respiratoire qui sépare le thorax de l'abdomen.

En respirant par le ventre, on libère le diaphragme.

A l'inspiration, le ventre se gonfle et le diaphragme s'abaisse permettant une ouverture de la cage thoracique et une meilleure ventilation pulmonaire.

Avec un peu de pratique, **vous pourrez maîtriser votre respiration, en fixer le rythme, respirer superficiellement ou en profondeur pour favoriser la détente...**

Avec les différents exercices que je vous propose, vous pourrez apprendre à vivre votre respiration et à mieux l'utiliser dans votre vie quotidienne et bien entendu le jour J.

Choisissez les exercices qui vous conviennent le mieux et pratiquez-les pendant **cinq à dix minutes chaque jour.**