



**RENDEZ-VOUS
AVEC CAROLE SERRAT***
coach de vie, sophrologue à la
maternité des Lilas et à la clinique de
la Muette (Paris), sur caroleserrat.com
et [#caroleserrat.com](https://twitter.com/caroleserrat)

✓ **Abdominale pour se ressourcer**

À pratiquer plusieurs fois par jour pendant quelques minutes, dès que vous avez un coup de fatigue ou que vous éprouvez le besoin de vous recentrer. **Concentrez-vous** sur votre ventre. Posez vos mains à plat sur votre abdomen afin de mieux sentir le va-et-vient de votre souffle.

Inspirez par le nez, bouche fermée, tout en gonflant le ventre comme un ballon sur 3 temps (3 secondes). **Retenez l'air** sur 3 temps. **Expirez** calmement par la bouche sur 6 temps en dégonflant le ventre. L'exercice s'effectue toujours sur un rythme 3/3/6, le thorax détendu et immobile.

✓ **Thoracique pour chasser le stress et lutter contre l'anxiété**

Plus dynamique et énergisante que l'abdominale, c'est l'occasion de respirer à pleins poumons. Énergisante, la respiration thoracique permet de développer la capacité des poumons et d'absorber davantage d'oxygène en mobilisant les vertèbres et les disques intervertébraux. Elle est particulièrement indiquée en cas d'anxiété et de stress, car l'élargissement de la cage thoracique favorise la libération des émotions.

En position debout, posez vos mains sous les côtes à la hauteur du diaphragme. **Inspirez** : vous sentez votre thorax s'élargir et vos mains former un plus grand cercle. **Expirez** : votre thorax rétrécit, vous refermez le cercle avec vos mains. Par ce geste, vous rassemblez et concentrez vos forces au centre du thorax. **Répétez 3 fois de suite cet exercice** : inspirez, votre thorax s'élargit ; expirez, vos forces se recentrent.

4 respirations détente

Le souffle est un outil précieux qui va vous permettre de maîtriser vos émotions et de prendre du recul. C'est aussi un bon moyen de réduire votre taux de stress et de recharger vos batteries.

✓ **Complète pour libérer son énergie et mieux se concentrer**

Sur le même principe que l'abdominale, la respiration complète libère l'énergie au niveau du cœur et du plexus solaire. Elle agit sur tout le système nerveux et apporte une sensation de détente globale. Elle augmente votre capacité de concentration et de mémorisation...

Allongez-vous sur le dos et posez une main à plat sur votre abdomen. Expirez profondément par la bouche pour bien chasser l'air de vos poumons.

Inspirez par le nez en emplissant d'abord le ventre, qui doit pousser votre main. **Lorsque vous sentez que votre ventre est bien gonflé**, faites remonter l'air en haut des poumons jusqu'à soulever vos épaules. Bloquez votre respiration quelques instants. **Expirez très lentement** en maintenant votre ventre gonflé le plus longtemps possible : commencez par vider vos poumons et relâcher le diaphragme (muscle respiratoire sous les côtes).

✓ **"La paille" pour se relaxer**

Cette technique rapide et efficace fait baisser la tension nerveuse et le stress en régulant le rythme cardiaque. **Inspirez** en gonflant le ventre. **Expirez** lentement par la bouche comme si votre souffle passait à travers d'une paille. Plus longue est l'expiration, plus profonde est la détente. **Prenez conscience des zones suivantes** : le menton (pour décontracter l'ensemble du visage) ; les épaules (pour

détendre la nuque, les bras, le tronc et les muscles du dos) ; l'abdomen (pour favoriser le relâchement du bassin et des membres inférieurs). **Inspirez lentement**, puis, sur une expiration « allongée », relâchez à la fois le menton, les épaules et l'abdomen. Expirez toujours en imaginant que votre souffle passe à travers une paille. Vous sentirez une sensation de calme après 3 respirations complètes. ■

*Retrouvez les pauses zen de Carole Serrat tous les samedis à 11h30 sur MCS Bien-être, dans l'émission « Autour du bien-être »