

Instructions

1. Commencez par adopter une position confortable (par exemple, assis sur une chaise munie d'appui-bras avec les pieds à plat sur le sol ou sur un tabouret; ou couché sur le sol ou un lit, le bas des jambes reposant sur des coussins et une serviette enroulée sous le cou).
2. Assurez-vous qu'on ne vous interrompra pas durant l'exercice (vous pouvez éteindre votre téléphone). Avertissez votre entourage que vous **NE VOULEZ PAS VOUS FAIRE DÉRANGER**.
3. Enlevez vos chaussures et détachez vos vêtements s'ils sont trop serrés. Assurez-vous de ne pas avoir froid.
4. Fermez les yeux. Placez les mains sur le ventre.
5. Dites-vous : « Je vais maintenant me détendre en apprenant à faire descendre ma respiration jusque dans mon ventre. »
6. D'abord, prenez une respiration profonde, puis expirez avec effort, de façon à entendre un soupir de soulagement. (J'appelle cela la respiration purificatrice. C'est un signal pour que votre corps commence à respirer plus profondément.) Répétez deux ou trois fois.
7. Ensuite, concentrez-vous afin de respirer lentement et à un rythme qui est confortable pour vous.
8. L'inspiration doit se faire par le nez.
9. Expirez par la bouche et en serrant les lèvres.
10. Pour vous aider à inspirer de façon lente et profonde, imaginez que l'air descend lentement jusque dans votre ventre. Sentez celui-ci se gonfler.
11. Pour vous aider à expirer lentement, serrez les lèvres et imaginez que vous soufflez une bougie, faisant vaciller la flamme, sans toutefois l'éteindre.
12. Continuez de faire l'exercice à votre rythme. Pensez à inspirer lentement par le nez, de façon à remplir votre ventre d'air, puis à expirer, de façon à ce que votre abdomen se dégonfle lentement à mesure que l'air sort par votre bouche.
13. Pensez à détendre une partie différente de votre corps à chaque expiration et à ressentir une sensation de chaleur et de soutien. Commencez par les orteils, puis remontez jusqu'à la tête.

REMARQUES IMPORTANTES

- Poursuivez l'exercice pendant 10 à 15 minutes pour éprouver un état de détente profond, puis finissez par une respiration purificatrice sonore.
- Réglez une minuterie pour 30 minutes au cas où vous vous endormiriez.
- **Avec de la pratique, vous pourriez remarquer que quelques respirations de « signal » suffisent à déclencher la réponse de relaxation.**