

# Respirations profondes

Un sac de possibilités



VIDÉO



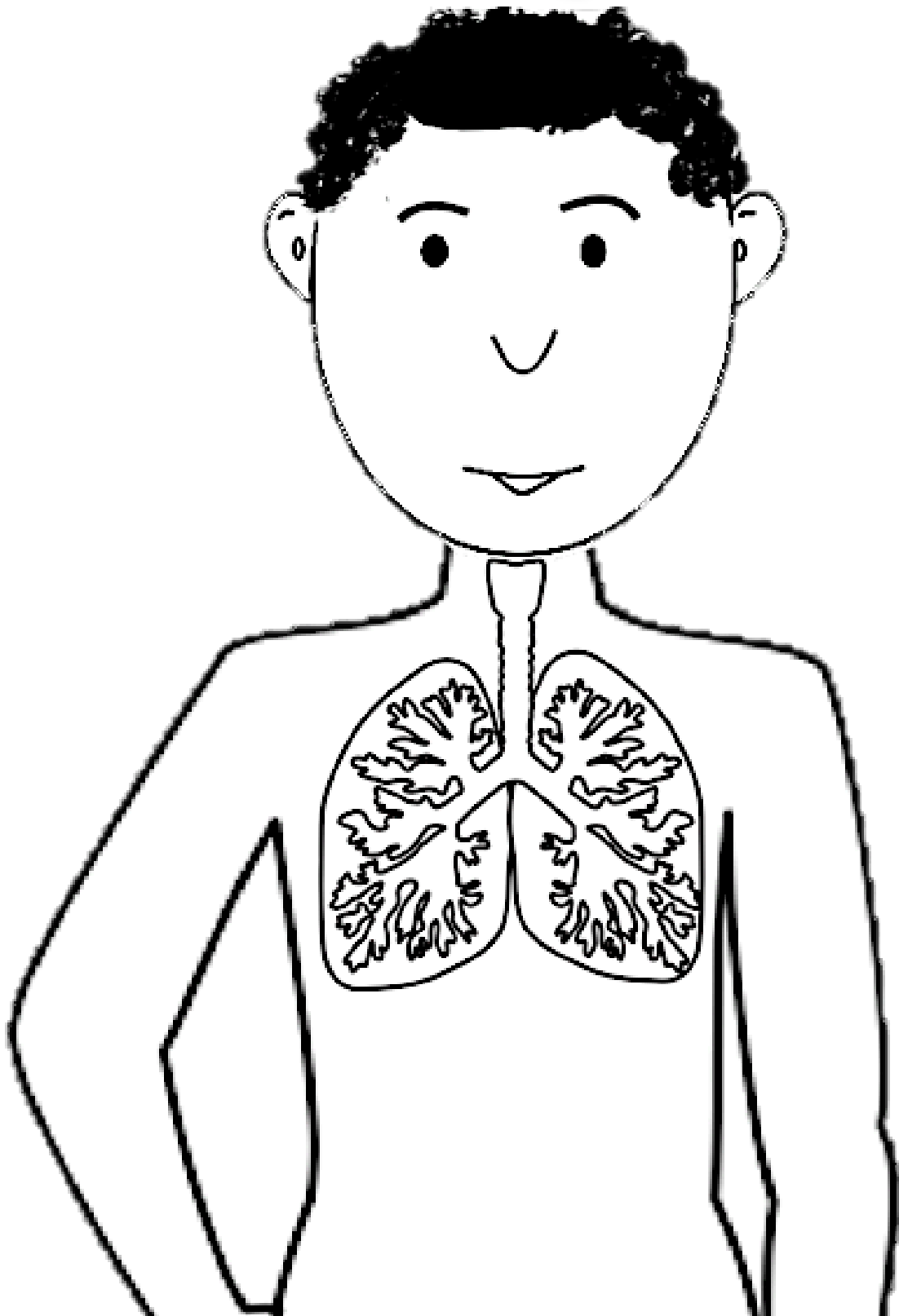
- ✓ Concept
- ✓ Régulation

**Respirer pour  
s'apaiser**

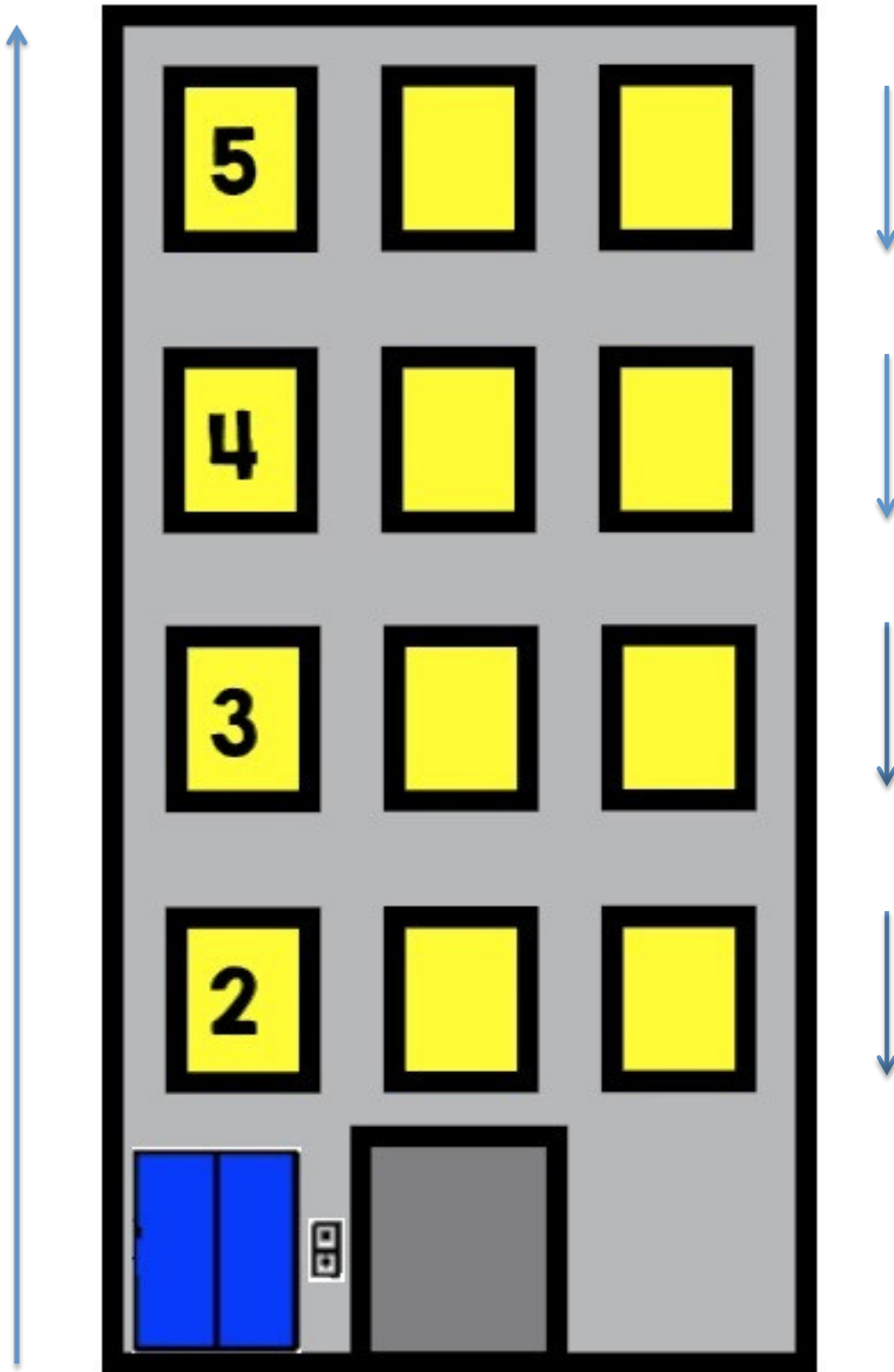
# Suggestions d'utilisation

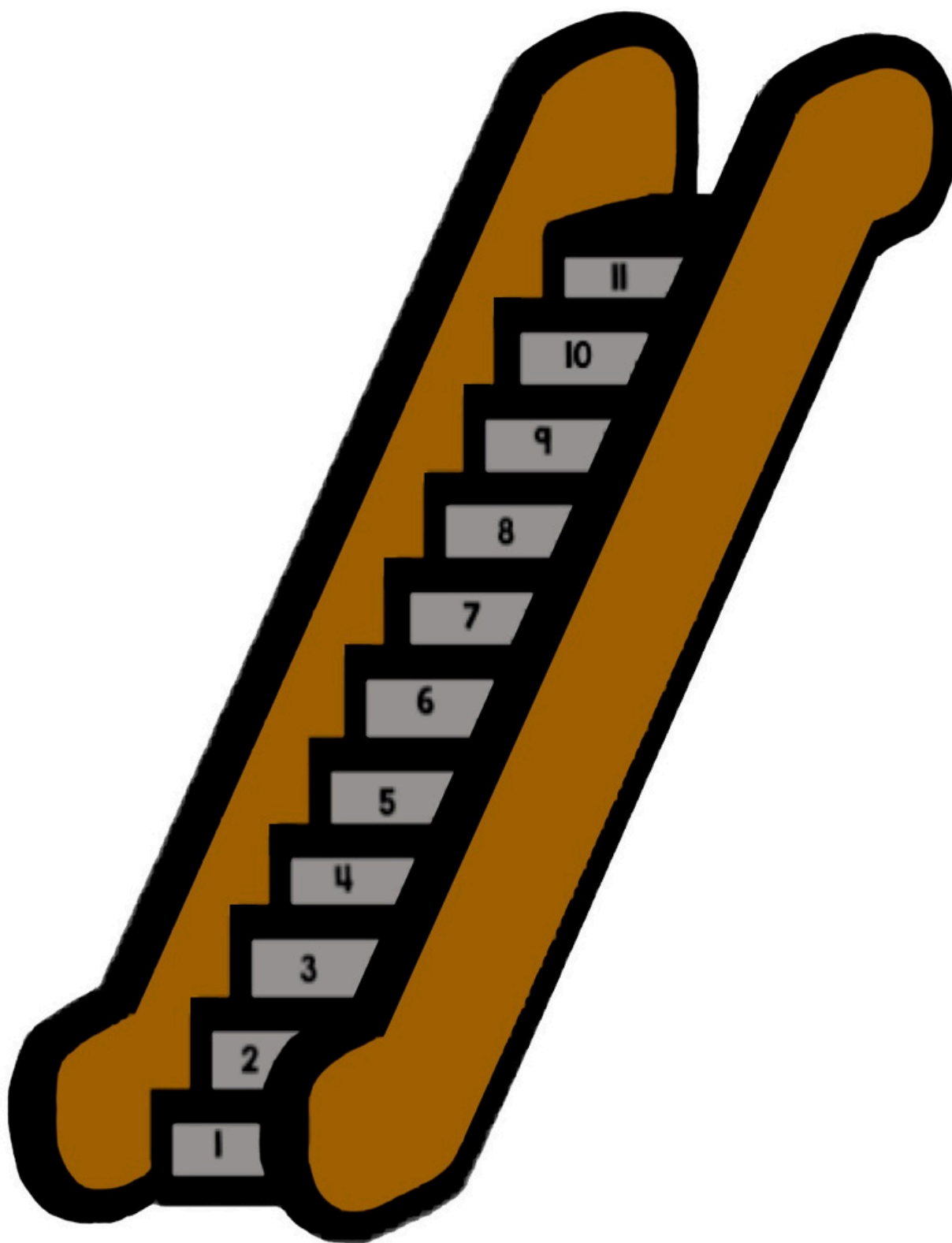
1. Concept de la respiration
2. Distinguer entre la respiration superficielle et profonde
3. Augmenter la profondeur de la respiration
4. Ralentir la respiration
5. Apprendre 4 techniques de respiration profondes
6. Utiliser la respiration profonde pour s'apaiser

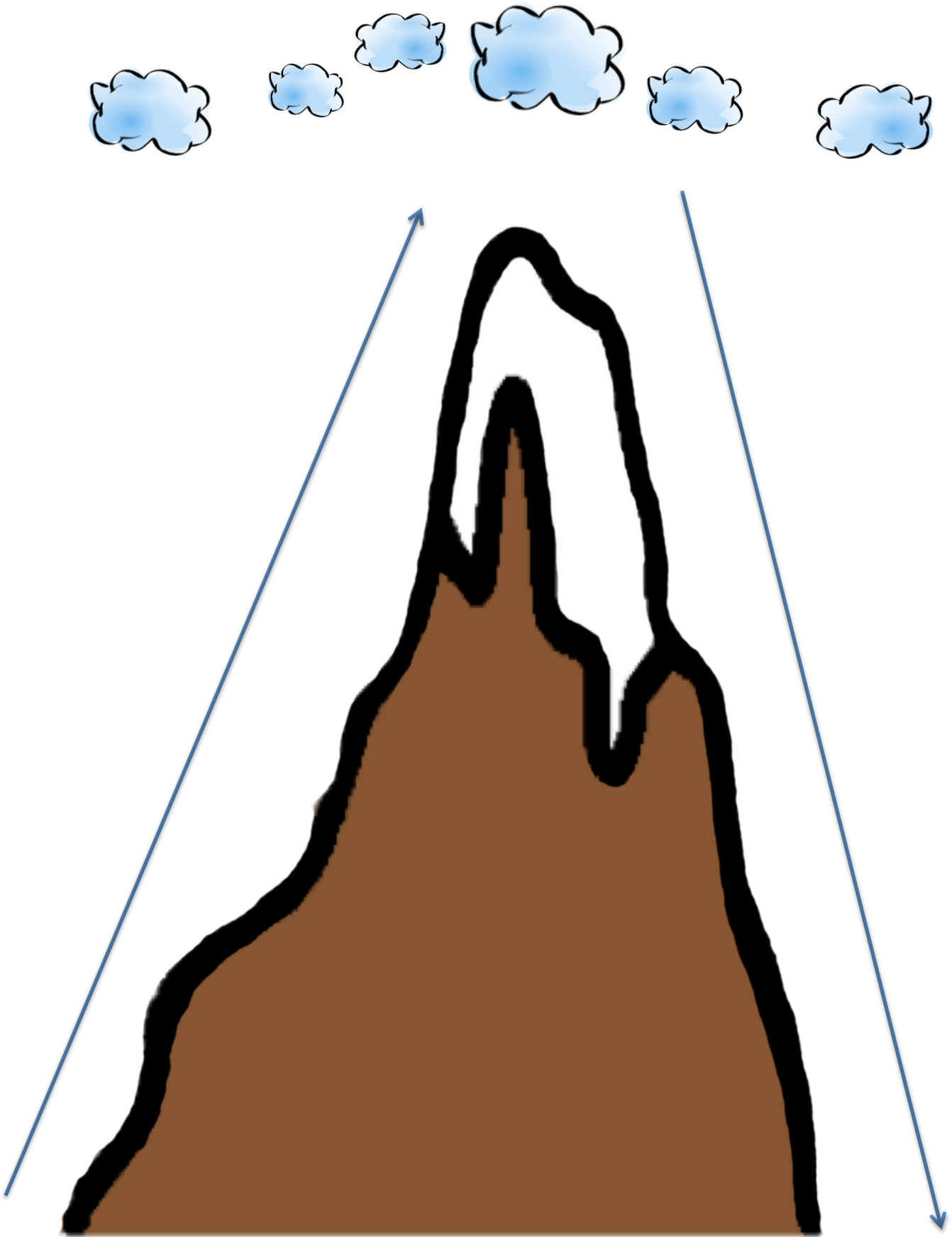
# Respirations profondes



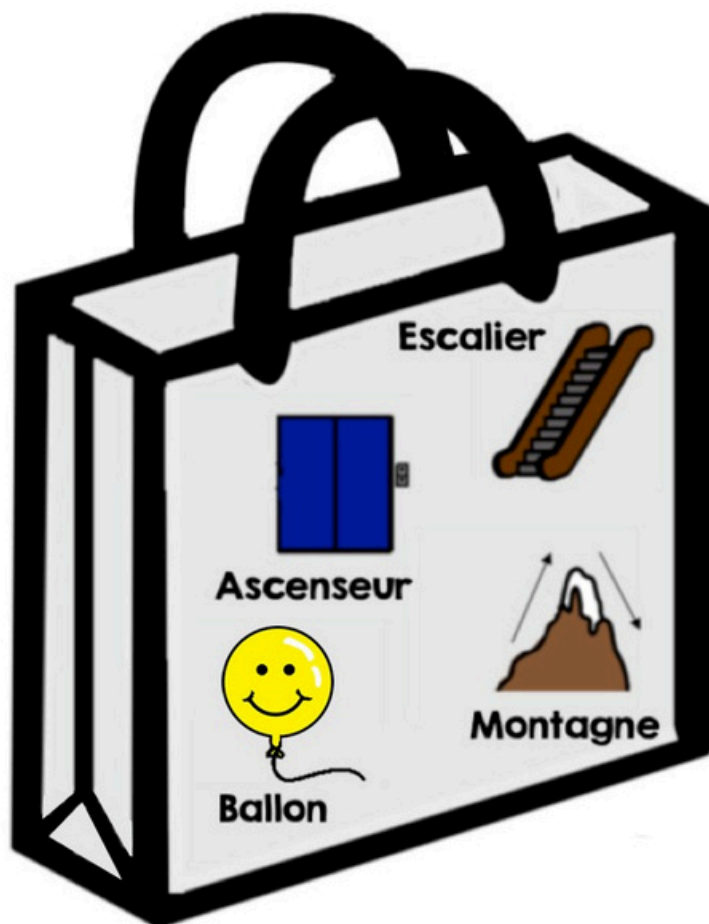








# Sac à respirations profondes



**Ballon :** Imaginer un ballon qui monte et qui descend doucement.

Coordonner la respiration en inspirant par le nez lorsque le ballon monte et en expirant par le nez lorsque le ballon descend.



Faire 3-5 respirations

**Ascenseur :** Monter : Inspirer graduellement par le nez, sans expirer jusqu'à l'étage désiré. Garder l'air dans les poumons quelques instants.

Descendre : Expirer graduellement par la bouche en faisant une pause sur chaque étage.

**Montagne :** Inspirer en bloquant l'entrée d'air par une narine et expirer en bloquant la sortie d'air par la narine qui a fait l'inspiration.

Recommencer à inspirer avec la narine qui vient d'expirer.

**Escalier:** Inspirer graduellement par le nez en montant les marches une à la fois.

Restez quelques secondes en haut et redescendre en expirant graduellement une marche à la fois par la bouche.