

Exercices de respiration profonde


Deep Breathing Exercises

La respiration profonde est un moyen simple et efficace de soulager la tension et d'accroître le confort. Respirez profondément pour vous sentir moins tendu avant un évènement qui vous angoisse, comme un rendez-vous médical. Cela peut vous aider à vous sentir plus à l'aise si vous êtes agité, fatigué, nauséux ou si vous souffrez. Vous pouvez pratiquer des exercices de respiration profonde debout, en étant assis dans les embouteillages ou en attendant un rendez-vous. Vous pouvez apprendre cette technique en quelques minutes seulement.

Pour une pratique guidée, nous avons des listes de lecture Mindfulness & Meditation (Pleine conscience et méditation) et Relaxation & Guided Imagery (Relaxation et imagerie guidée) disponibles sur Soundcloud - <https://soundcloud.com/phsabc> en utilisant votre appareil mobile ou votre ordinateur. Ou téléchargez l'application gratuite Soundcloud et recherchez des listes de lecture de BC Cancer.

SUIVEZ LES ÉTAPES SUIVANTES :

FOLLOW THESE SIMPLE STEPS:

1. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable. Ne croisez pas vos bras ou vos jambes.
 2. Placez la paume d'une main au milieu de votre poitrine. Placez votre autre paume sur votre abdomen (la zone située entre le bas de votre cage thoracique et votre nombril).
 3. Respirez comme vous le faites normalement. Sentez l'élévation et la chute de vos mains lorsque vous inspirez et expirez, inspirez et expirez, inspirez et expirez...
 4. Alors que vous inspirez, imaginez que votre estomac est un ballon qui se gonfle, en levant la main qui repose sur votre abdomen. Lorsque vous expirez, le ballon doit se dégonfler et votre main doit tomber. (Les premières fois que vous essayez, il peut être utile de rentrer doucement votre abdomen avec votre main pendant que vous expirez).
- 
5. Continuez à respirer par l'abdomen pendant quelques minutes. Pour rester concentré sur votre respiration, comptez en silence chaque fois que vous inspirez (« 1...2...3... ») et dites-vous « relaxe » chaque fois que vous expirez.
 6. En respirant par l'abdomen, vous ressentirez le confort que procure le fait de pouvoir contrôler votre respiration.
 7. Pratiquez la respiration profonde au moins 5 minutes par jour si vous le pouvez. Au fur et à mesure que vous développerez cette compétence, vous n'aurez peut-être pas besoin de toujours faire l'étape numéro 4.