

La Delta-respiration

Bienfaits de la Delta-respiration

- Amélioration de la santé**
 - Favorise les échanges gazeux et l'élimination des toxines.
 - Contribue à l'équilibre acido-basique du corps.
 - Aide à réguler le rythme cardiaque et à apaiser le système nerveux.
- Gestion du stress et des émotions**
 - Permet de mieux contrôler l'angoisse et le stress.
 - Utile lors de situations difficiles, comme l'annonce d'une maladie.
 - Aide à maintenir un équilibre psycho-émotionnel.
- Accessibilité et praticité**
 - Peut être pratiquée presque partout et à tout moment.
 - Les postures recommandées sont assise ou couchée.
 - L'importance de respirer par le nez pour une meilleure filtration de l'air.

Étapes du programme de Delta-respiration

- 1ère étape : Retrouver le bon rythme**
 - Pratiquez la posture du cocher avant de commencer.
 - Inspirez profondément, puis expirez avec un soupir.
 - Concentrez-vous sur l'air qui entre et sort par le nez.
- 2ème étape : Favoriser la respiration abdominale**
 - Posez une main sur le ventre pour sentir le gonflement.
 - Inspirez en gonflant le ventre avant la cage thoracique.
 - Rallongez progressivement l'inspiration et l'expiration.
- 3ème étape : Exploiter les pauses respiratoires**
 - Ajoutez une pause à la fin de l'inspiration et de l'expiration.
 - Les pauses doivent être courtes, sans tension.
 - Habituez-vous progressivement à ce nouveau rythme.
- 4ème étape : Reprogrammer la détente neuromusculaire**
 - Intégrez des mouvements simples de la tête et du cou.
 - Effectuez des rotations douces pour relâcher les tensions.
 - Pratiquez ces mouvements avant l'exercice de respiration.
- 5ème étape : Variante de l'expiration**
 - Expirez par la bouche avec les lèvres pincées.
 - Maintenez une pression légère pour ouvrir les alvéoles.
 - Limitez cette technique à quelques expirations à la fin de l'exercice.

Les postures de la Delta-respiration

- Position assise**
 - Adoptez une posture confortable, le dos droit.
 - Les mains reposent sur les cuisses ou le ventre pour la respiration abdominale.
 - Concentrez-vous sur votre souffle.
- Position du cocher**
 - Position intermédiaire entre assise et debout.
 - Permet de relâcher les tensions tout en restant alerte.
 - Favorise une respiration profonde et contrôlée.
- Position debout**
 - Tenez-vous droit, les pieds écartés à la largeur des épaules.
 - Les bras peuvent être relâchés le long du corps.
 - Aide à maintenir une bonne circulation de l'air.
- Position couchée**
 - Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps.
 - Favorise la relaxation totale et une respiration profonde.
 - Idéale pour les exercices de respiration avant de dormir.

Règles de base de la Delta-respiration

- Fréquence des exercices**
 - Pratiquez trois fois par jour : matin, avant le déjeuner, et le soir.
 - Respectez les horaires pour établir une routine.
 - La régularité est essentielle pour ressentir les bienfaits.
- Techniques de respiration**
 - Inspirez et expirez toujours par le nez.
 - Évitez de forcer lors des inspirations.
 - Concentrez-vous sur le rythme de votre souffle.