



**AFD**  
Association des Diabétiques  
d'Aix - Pays de Provence

FICHE MÉMO

# Bien vivre son diabète !

EDITÉ PAR L'AFD D'AIX - PAYS DE PROVENCE

## RESPIRER POUR VIVRE MIEUX RESPIRER POUR MIEUX VIVRE

EXERCICES DE MÉDITATION CONSCIENTE



**IMPORTANT**

### LA RESPIRATION : UN OUTIL EXCEPTIONNEL —

- C'est la seule fonction de l'organisme à la fois automatique et volontaire.
- Nous respirons chaque jour sans y penser et sans en être conscients, environ 25 000 fois.**
- C'est une des fonctions dépendantes du système neuro-végétatif qu'il est possible de maîtriser avec de l'entraînement.

### Se préparer à la respiration vécue en conscience :

- 1 Choisir un endroit calme et s'installer confortablement.
- 2 Se recentrer sur la corporalité ici et maintenant.
- 3 Lutter contre la tendance à intellectualiser de manière excessive.
- 4 Prendre en compte le moment présent.
- 5 Apprendre à mieux gérer ses émotions, son stress et la douleur.

### - À La rencontre de ma respiration

- Je m'installe confortablement en position assise... Je ferme les yeux... Je prends conscience de mes points de contact... Les pieds avec le sol... Le corps avec le fauteuil... J'accueille toutes les sensations...
- Je porte mon attention sur ma respiration, je prends le temps de respirer et d'accueillir ma respiration libre et naturelle de l'instant... À l'inspiration, sentir l'air qui entre par les narines ou la bouche... Qui descend dans la gorge... Sentir la poitrine se lever... Les poumons se remplir... Puis à l'expiration, sentir les poumons se vider... La poitrine se baisser... L'air remonter dans la gorge et sortir par le nez ou la bouche.
- Je prends conscience de ce mouvement de va-et-vient qui m'anime et me fait vivre... Je prends le temps de vivre le mouvement en accueillant toutes les sensations sans me poser de question, juste accueillir les sensations...
- Je redynamise ma respiration... Je bouge... J'ouvre les yeux.

### - À la découverte de ma respiration abdominale

- Au cours du précédent exercice... Une fois installé(e) dans ma respiration libre et naturelle...
- Je porte mon attention sur mon ventre...
- Je pose les mains sur le ventre...
- À l'inspiration, je « sors » le ventre... J'accueille mes sensations.
- À l'expiration, je « rentre » le ventre... J'accueille mes sensations.
- Je prends conscience du mouvement de mon ventre qui se gonfle et qui se dégonfle au rythme de ma respiration...
- Je peux même imaginer mon diaphragme qui descend lorsque j'inspire et qui remonte à l'expiration...
- Je prends conscience du mouvement complet...
- Sentir le ventre se gonfler, les côtes s'ouvrir, les poumons se remplir... les sentir se vider, les côtes se refermer, le ventre se creuser alors que l'air sort par le nez ou la bouche...
- Je prends le temps d'accueillir toutes les sensations.

— Fiche réalisée à partir de l'intervention de Mme Rose-Marie MANNARINI-FAUCHER, Sophrologue certifiée, bénévole au sein de notre Association.

# Quels sont les bienfaits d'une respiration consciente et profonde ? —



## A RETENIR !

- **SAVOIR RESPIRER EST CAPITAL** tant au plan physiologique qu'au plan émotionnel et mental.
- **LA RESPIRATION CONDITIONNE L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE** (apport d'oxygène/élimination du dioxyde de carbone), l'équilibre émotionnel et l'équilibre psychique.
- **MÂÎTRISER SA RESPIRATION EN S'ENTRAÎNANT QUOTIDIENNEMENT EST IMPORTANT** (durée minimale de l'exercice : 10 mn – Faire une respiration abdominale plusieurs fois dans la journée).

—CONTACTEZ-NOUS

☎ 06 47 59 59 11  
afd.aix@gmail.com

—RETROUVEZ-NOUS

🌐 [afd13-aix.federationdesdiabetiques.org](http://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org)  
📍 [afd13.diabetiques/](http://afd13.diabetiques/)

POUR ALLER PLUS LOIN...

Consulter le site fédéral :  
🌐 [federationdesdiabetiques.org](http://federationdesdiabetiques.org)