



## L'I.R.T.E.R.

### L'I.R.T.E.R développe la conscience du souffle

Le nom de cet exercice correspond à ses différentes étapes :

***Inspiration, Rétenion, Tension, Expiration et Relâchement.*** Il aide à prendre conscience que c'est tout le corps qui respire. Le contraste entre le moment de la contraction et celui du relâchement permet de bien sentir la détente s'installer.

- En position allongée ou assise, expirer à fond pour vider les poumons.
- Appliquer la « formule » :

**I** : inspirer lentement et profondément en gonflant le ventre, le thorax et les épaules ;

**R** : retenir l'air et rester en apnée, poumons pleins ;

**T** : tendre (contracter) tous les muscles : froncer les sourcils, plisser le front, tendre les bras, serrer les poings, contracter les fessiers, pointer les pieds...

**E** : expirer fortement par la bouche avec l'intention mentale d'évacuer les tensions ;

**R** : relâcher les muscles tout en prenant conscience de la détente profonde et apprécier cette paix intérieure.