

3 techniques de respiration anti- stress à adopter sans tarder

En étant stressée, on a tendance à prendre des respirations succinctes et rapides. Généralement, on respire avec le haut de la poitrine. Le diaphragme est comprimé, la cage thoracique trop rigide. Ce qui génère un sentiment d'oppression. De quoi alimenter davantage encore le stress !

Un diaphragme tendu s'est également des taux de cortisol qui monte en flèche.

Bref, un véritable cercle vicieux !

Les 3 techniques de respirations développées ci-dessous sont un outil extrêmement puissant pour vous permettre de retrouver instantanément calme et sérénité. Pratiquer régulièrement, elles vous apporteront un bien être sans pareil.

C'est simple, nous, on ne s'en passe plus.



“ La vie est un souffle. ”

Les bienfaits

Testez les différentes méthodes et appliquez au quotidien votre préférée.

Il est important de prendre conscience que la respiration abdominale est censée être notre respiration naturelle.

C'est la respiration des bébés ! Et aussi, celle que nous adoptons en dormant.

Prendre conscience de sa respiration et instaurer des respirations abdominales à plusieurs moments de la journée est une excellente façon de revenir à une respiration naturelle de façon automatique.

- Permet de retrouver l'équilibre physique, physiologique et émotionnel
- Réduit le stress par la baisse de sécrétion de cortisol
- Diminue la tension artérielle
- Puissante action sur le cerveau, améliore l'oxygénation sanguine et les réflexes du système nerveux, meilleure attention et concentration
- Aide à mieux gérer ses émotions
- Action sur le poids et la digestion
- Augmente la sécrétion de DHEA (hormone de jeunesse)
- Renforce l'immunité
- Diminution des troubles du sommeil



“ La vie est un souffle. ”

Techniques

Les différentes techniques permettent de libérer le muscle du diaphragme. Au fil de la pratique, vous allez naturellement sentir que l'espace est plus présent dans votre cage thoracique.

La respiration carré

J'inspire par le nez en comptant jusqu'à 4

Je fais une pause à plein (rétention d'air) en comptant jusqu'à 4

J'expire par le nez en comptant jusqu'à 4

Je fais une pause à vide (rétention) en comptant jusqu'à 4

Faire au minimum 10 cycles (puis 20 cycles lorsque vous développez un peu la pratique)

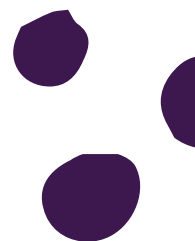


La cohérence cardiaque

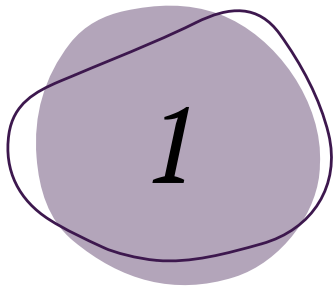
Cette technique de respiration est aussi appelée 3-6-5

Il est conseillé de la pratiquer 3 fois par jour à raison de 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

Pour simplifier, cela revient à inspirer par le nez pendant 5 secondes et souffler par la bouche pendant 5 secondes sur une période de 5 minutes.

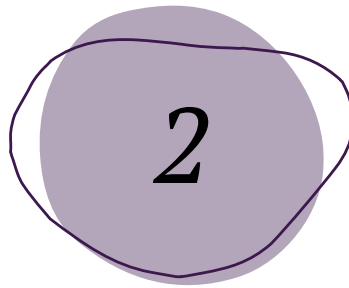


la respiration (par le nez) en 3 temps



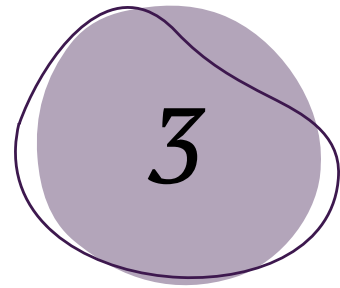
1ère étape

Je réalise plusieurs respirations abdominales. Je place mon attention sur la zone du **ventre** : je le sens se gonfler à l'inspire et se dégonfler à l'expire. Pour me guider, si je le souhaite, je pose mes mains sur le ventre. Ce premier temps me permet de me calmer et de me centrer.



2ème étape

J'approfondis mes respirations pour aller jusqu'à gonfler mes poumons. Je remplis d'abord mon ventre puis mes **poumons**. A l'expire, je sens se vider d'abord mes poumons puis mon ventre. Pour me guider, si le souhaite, je place mes mains sur mes côtes. A l'inspire, j'ouvre les mains et libère les émotions. A l'expire, je referme les mains.



3ème étape

Dernière étape : mes respirations sont de plus en plus profondes. Je vais jusqu'à sentir l'air **sous mes clavicules**, tout en haut du buste. A l'inspire, je gonfle mon ventre, puis mes poumons puis le haut de la poitrine. A l'expire, je vide d'abord l'air sous mes clavicules, puis mes poumons puis mon ventre. Ce dernier temps me permet de libérer le mental et calmer les ruminations. J'oxygène la partie supérieure du corps.