

Je respire !

Intro

Depuis quelques semaines, le confinement a commencé. Les jours passent et parfois on sent l'angoisse monter. C'est le moment de lâcher prise et de faire quelques exercices de respiration.

Pourquoi ?

La respiration abdominale apaise et calme le mental.

Elle facilite la gestion du stress grâce à une meilleure oxygénation.

Elle améliore la confiance en soi.

Elle active le système lymphatique (évacuation des déchets et des toxines du corps)

Comment ?

Par le diaphragme, muscle qui joue un rôle essentiel.

Lors de l'inspiration, lente et profonde, ce muscle (qui sépare le thorax du ventre) va descendre et appuyer sur les organes d'où le gonflement du ventre.

Où ?

Allongé ou confortablement assis, en fermant les yeux et en desserrant la mâchoire

Quand ?

À n'importe quel moment de la journée ou de la nuit.

Voici 2 exercices faciles à exécuter partout quand l'angoisse et le stress montent.

1. La respiration abdominale de base

- Inspirez longuement par le nez en comptant dans votre tête, à votre rythme 3 temps (1,2,3). Votre ventre se gonfle (vous pouvez poser votre main sur votre ventre)
- Expirez par la bouche comme si vous souffliez dans une paille en comptant lentement jusqu'à 6.

Répétez 3-4 fois jusqu'à ce que votre rythme respiratoire ralentisse et que vous vous sentiez plus calme.

2. La respiration 5-5-5

Cette respiration est la suite et est vraiment très efficace pour se détendre rapidement. En effet, après quelques répétitions, l'anxiété diminue. Utilisez votre rythme respiratoire, ne faites pas d'apnée. Les temps de respiration sont équilibrés. L'inspiration, la pause et l'expiration sont de mêmes durées. C'est très utile pour gérer le stress.

- Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes (en gonflant le ventre).
- Faites une pause de 5 secondes.
- Expirez lentement par la bouche une nouvelle fois pendant 5 secondes (en creusant le ventre).

Cette respiration est très simple à appliquer et ses bienfaits sont rapidement visibles contre le stress. À vous d'essayer !

ET POUR LA SUITE, ÉCOUTEZ LA VOIX CALME ET DOUCE DE CATHERINE PAQUET EN FAISANT UNE RELAXATION



<https://www.youtube.com/watch?v=UIP9zROEpaU>