

TECHNIQUE DE RESPIRATION POUR SOULAGER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

  AVIBIENETRE



AVIEMOTIONS



AVIBIENETRE.FR

Tout d'abord

Atténuer le stress et l'anxiété par la respiration ? Oui, c'est possible. Au moins comme solution temporaire. Si vous êtes stressé et tendu, votre respiration a tendance à être courte et superficielle.

Au lieu de cela, vous respirez lentement et profondément pendant que votre corps se détend. En d'autres termes, la façon dont vous respirez en dit long sur votre mieux-être.

Les exercices de respiration peuvent nous aider à mieux respirer. Les techniques de respiration sont un bon guide pour apprendre à calmer et à détendre l'esprit.

La respiration est essentielle au bon fonctionnement de notre corps, fournissant de l'oxygène dans tout le corps, et des exercices de respiration peuvent nous aider dans cette tâche.

Il existe de nombreuses disciplines qui enseignent comment bien respirer, non seulement en méditation, mais aussi en situation de stress, ou dans la vie de tous les jours afin que cette fonction essentielle ne soit pas interrompue.

Ces exercices de respiration sont également utiles dans les situations d'anxiété ou de crises de panique, car ils nous aident à contrôler et à calmer nos pensées.

1 - La respiration abdominale

Aujourd'hui, beaucoup de gens ont oublié comment respirer par le ventre et respirent plutôt superficiellement par la poitrine.

Cet exercice utilise consciemment le diaphragme pour remplir les poumons d'oxygène.

Comment faire



- Posez une main sur votre ventre.
- Inspirez lentement et profondément par le nez et sentez votre ventre se gonfler.
- Expirez par la bouche ou le nez sans pousser avec le ventre. Votre paroi abdominale se rétracte.
- Pour augmenter la sensation de détente, expirez plus longtemps que vous n'inspirez.
- Un cycle respiratoire devrait durer environ 10 secondes.
- Répétez l'exercice au moins 6 fois.

2 - La cohérence cardiaque

Méthode efficace pour gérer le stress et l'anxiété, la cohérence cardiaque permet notamment de restreindre les problèmes de tensions artérielles.

La cohérence cardiaque permet aussi de réguler les émotions.

Comment faire



- Commencez par respirer lentement.
- Prenez une grande inspiration pendant 3 secondes.
- Retenez l'air dans vos poumons pendant 12 secondes.
- Relâchez l'air dans une expiration de 6 secondes.
- A répéter 5 fois d'affilé jusqu'à atteindre les 5 minutes.

3- Respiration avec visualisation

Un exercice idéal pour allier méditation et projection, tout en luttant contre le stress.

En la pratiquant, vous visualisez des images motivantes, des lieux que vous appréciez ou des souvenirs agréables.

Le but de cette respiration est d'être submergé par des pensées positives et encourageantes.

Comment faire



- A pratiquer debout, les yeux fermés.
- Prenez une grande inspiration pendant 5 secondes.
- Pendant ce temps, projetez vous dans des moments joyeux de votre vie.
- Expirez par votre bouche en extirpant chaque pensées négatives.
- A répéter jusqu'à ressentir un sentiment de bien-être



Je vous remercie d'avoir consulté ce petit guide.

J'espère qu'il vous sera utile au quotidien, afin de vous éloigner du stress et de l'anxiété à travers les exercices de respirations.

N'hésitez pas à me suivre sur les réseaux sociaux et à vous inscrire à la newsletter de mon blog.



AVIBIENETRE.FR



AVIBIENETRE



AVI BIEN ETRE



AVIEMOTIONS



AVIEMOTIONS

Smile 😊

