Stress et respiration

Le stress a de nombreux effets sur notre corps physique et notre corps cérébral : fatigue, contracture musculaire, sommeil, mémoire..

A tel point que même notre respiration s'en trouve affectée, souvent bloquée, peu profonde...essentiellement pulmonaire!

En effet, à cause du stress, on a tendance à n'utiliser qu'une partie réduite de nos capacités respiratoires lors de l'inspiration et de l'expiration.

Plus on ressent le stress, plus notre respiration s'accélère, les inspirations et les expirations devenant plus courtes.

Régulièrement, offrez vous le temps de retrouvez votre capacité naturelle à respirer calmement, profondément !

Posez une de ses mains à plat sur l'estomac, de manière à bien sentir son ventre se remplir d'air et se vider au cours de la respiration.

Inspirez profondément par le nez, en sentant votre ventre se gonfler comme un ballon de baudruche

Retenez votre respiration quelques instants...

Puis expirez par la bouche de manière à vider complètement votre ventre, jusqu'au bout...

Recommencez l'exercice autant de fois que vous en aurez envie aussi souvent que vous le souhaitez !

Petite idée, quand vous êtes bolquez dans un bouchon en voiture,quand vous attendez dans une salle d'attente,... plutôt que de vous stressez... offrez vous ce plaisir simple!