

LE STRESS ET LA RESPIRATION

Pour arrêter le stress, un travail physiologique est nécessaire.
Il faut débloquent son diaphragme.
Une gymnastique de la respiration s'impose.

Je peux y arriver rapidement en inspirant, bloquant et expirant

Il faut s'asseoir en silence, se concentrer et lâcher prise, pour se sentir respirer.

Ensuite, se souvenir d'un moment agréable.
Se remettre dans l'état interne de ce moment-là.
Souffler progressivement en intégrant que « l'agression » actuelle n'est que la remontée d'un souvenir similaire.



La respiration rythmée (Pranayama)

C'est une façon de respirer, consciente et volontaire qui, très rapidement, vous donnera cette aisance et cette maîtrise de soi qui sont les premiers bienfaits du yoga.

Vous y gagnerez aussi une meilleure oxygénation de votre organisme et la sensation de vivre avec plus d'intensité. Au cours de ces exercices, essayez de sentir l'air passer tantôt dans votre nez, tantôt dans votre gorge, tantôt dans la trachée.

Pour rythmer votre respiration, vous pouvez vous servir, au début, de votre pouls comme d'un métronome; en marchant, vous compterez vos pas. Rapidement, il vous suffira de compter mentalement les temps qui rythment les diverses phases de la respiration. Voici l'objectif à atteindre si l'on compte pour 1 la durée normale d'une respiration.

1 Inspirez par le nez, à votre cadence normale et habituelle d'inspiration. Essayez de fixer votre esprit sur le trajet de l'air : narines, fosses nasales, arrière-gorge, trachée, poumons. En inspire et expirer puis boucher une narine suivre le trajet et changer de narine.

2 Bloquez votre souffle, ventre bombé. Comptez mentalement : 1, 2, 3, 4. Pendant ce blocage « malaxer » votre ventre. Puis ! Relâchez vos muscles.

3 Expirez doucement, toujours par le nez, en rentrant l'abdomen. Comptez : 1, 2, 3, 4 Pendant ce blocage « malaxer » votre ventre. Puis ! Relâchez vos muscles

4 Bloquez le souffle, ventre creusé. Comptez : 1, 2, 3, 4. Recommencez.

En résumé, inspirez pendant 5 secondes, puis bloquez votre respiration, poumons remplis pendant 5 secondes, expirez en 5 secondes et vous conservez les poumons vides pendant 5 secondes. Puis vous recommencez.

Faites cet exercice plusieurs fois de suite, aussi souvent que vous le voudrez dans le cours de la journée, au repos ou en marchant, mais faites attention, au début, de ne pas le répéter plus de 4 ou 5 fois de suite ; vous risqueriez de ressentir un léger étourdissement. Plus tard, vous doublerez le rythme.