

Le stress et vous

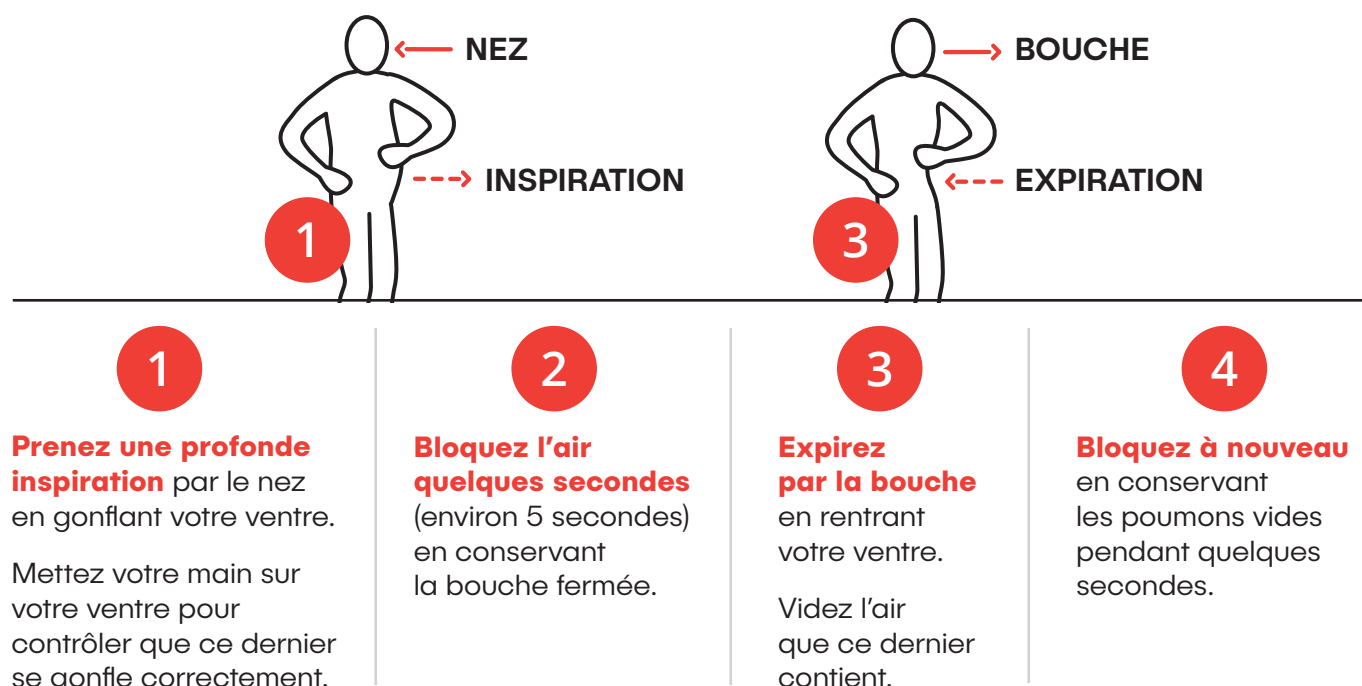
Respiration ventrale

OÙ LA PRATIQUER ?

À la maison, dans les transports ou au bureau. Il est important d'identifier des moments au cours de la journée pendant lesquels il est possible de programmer ce type d'exercice, en privilégiant un endroit calme où l'on ne sera pas dérangé. L'idéal est d'être en position allongée mais on peut aussi la pratiquer debout ou éventuellement assis.

COMMENT FAIRE ?

Cette respiration se fait en 4 temps :



L'efficacité de cette méthode se fait ressentir assez rapidement **sur la réduction du stress**. Cependant, la notion d'entraînement et de répétition est primordiale. Il est nécessaire de répéter l'exercice plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.