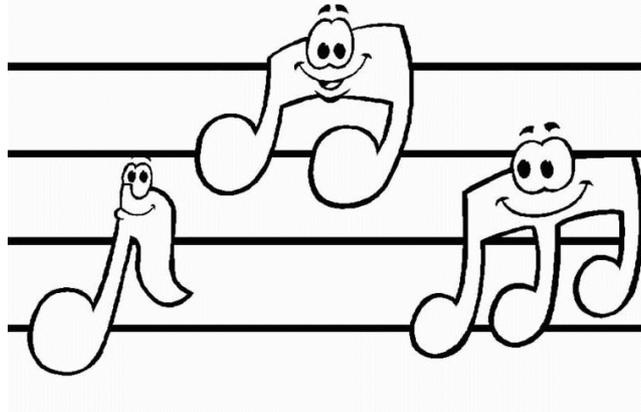


Écouter de la musique pour déstresser!



Un autre fait intéressant concernant la respiration est que celle-ci a aussi tendance à se synchroniser sur un rythme entendu (et non produit) par un individu.

Ainsi, lorsqu'on écoute de la musique, notre respiration a tendance à se synchroniser au rythme du morceau musical. **C'est le rythme** (la durée des notes les unes par rapport aux autres) **d'un morceau musical, plus que le style de musique** (par exemple le disco vs le techno) **qui est le déterminant majeur de la synchronisation de la respiration.**

Écouter de la musique à un rythme lent (classique, blues, jazz) amène la respiration à se synchroniser sur ce rythme qui aura pour effet d'induire une respiration diaphragmatique en faisant rentrer beaucoup d'air dans le corps. Une musique à rythme très rapide augmente la production d'hormones de stress.

Il est donc recommandé de favoriser l'écoute de musique relaxante pour aider à déstresser.

D'ici le prochain mois, lorsque vous vivrez une situation de stress, trouvez-en l'origine ensuite écoutez une musique relaxante de votre choix pour aider à installer dans votre corps une respiration profonde!

Source : Lupien S. (2010) Par amour du stress. Édition au Carré, Boisbriand.

La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre