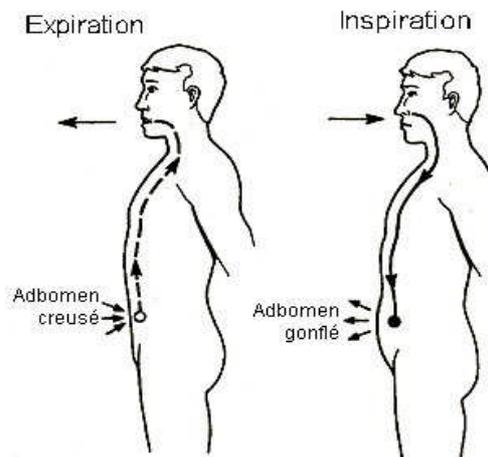


Respirez pour faire face au stress!



On ne compte plus le nombre de fois où quelqu'un vous dit de respirer lorsque vous faites face à un stress aigu!

La respiration efficace pour réduire les effets du stress est la respiration dite diaphragmatrique ou abdominale. Elle consiste à faire rentrer de l'air dans votre corps par la bouche ou le nez en gonflant le plus possible le ventre.

En respirant de la sorte, vous vous assurez de diminuer la concentration d'hormones de stress que vous produisez en période de stress. En effet, la respiration abdominale provoque une extension du diaphragme, un muscle situé sous la cage thoracique. Lorsqu'un certain degré d'extension est atteint, le diaphragme va activer la réponse parasympathique, un système complexe qui a pour effet de faire cesser la réponse de stress. Plus la respiration est profonde, plus la réponse est efficace.

D'ici le prochain mois, lorsque vous vivrez une situation de stress, trouvez-en l'origine ensuite, déconstruisez et reconstruisez la situation perçue comme stressante. Pratiquez la respiration diaphragmatrique ou la cohérence cardiaque, chantez à gorge déployée, récitez une prière ou des mantras, écoutez de la musique relaxante!

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