

# Découvrez huit pratiques de respiration pour conserver votre santé!

## Table des matières

1	Introduction.....	2
1.1	Pratique 1 : Découvrez la puissance de la respiration conscience pour revenir au moment présent!.....	2
1.2	Respirez en pleine conscience .....	3
2	Exercices .....	3

## **Introduction**

Découvrez comment mieux respirer pour conserver la santé! Chaque semaine, je vous offre une nouvelle pratique de respiration pour conserver votre vitalité et une santé optimale.

Suivez-moi dans ce défi de huit semaines pour traverser la saison froide en restant énergisé et pour retrouver la chaleur à l'intérieur!

### **Pratique 1 : Découvrez la puissance de la respiration conscience pour revenir au moment présent !**

La respiration c'est la vie. Savoir bien respirer c'est savoir conserver son énergie, retrouver son équilibre et libérer les tensions émotives et physiques. Que ce soit à travers votre pratique du yoga, de la méditation ou pour conserver un bien-être général, vous devez apprendre à maîtriser le souffle en conscience. Il est facile de prendre pour acquis la respiration, parce que nous n'avons pas à y penser. Malheureusement, la respiration ne se fait pas toujours de manière optimale. La plupart des gens respirent à 20% de leur capacité.

Votre souffle témoigne de tous vos états d'esprit et de vos émotions. Vous avez le souffle coupé par la peur, vous avez le souffle court quand vous êtes stressé, la respiration saccadée quand vous êtes sur le bord des larmes et le souffle profond quand vous êtes sur le bord d'exploser de colère. C'est également la respiration qui a le pouvoir de maintenir votre niveau d'énergie et d'équilibrer vos émotions tout au long de la journée sans les refouler.

À travers les techniques qui suivent, vous découvrirez les multiples bienfaits de la respiration. Je vous invite à essayer ces cinq pratiques qui auront des effets presque immédiats autant sur le plan physique, émotif que mental. Bien entendu, plus on les pratique et plus les bienfaits seront durables.

## Respirez en pleine conscience

La respiration consciente vous invite à rester dans un espace de présence à vous-même, et ce, dans un état d'accueil et d'ouverture. Cette pratique permet de revenir à soi quand les sources de stress extérieur sont trop grandes. Elle permet également de revenir au présent pour ne pas se laisser submerger par le passé ou les soucis sur l'avenir.

### Exercices

- ✓ Commencez par observer le souffle avec attention. Ensuite, essayez doucement de ramener votre respiration à rythme plus un lent. Laissez votre expiration être deux fois plus longue que votre inspiration. Vous pouvez également penser au son des vagues de l'océan (Ujjayi pranayama). Répétez l'opération pour plusieurs tours jusqu'à ce que vous vous sentiez l'intensité de l'émotion commence à se dissiper et revenir à un état de calme naturel.
- ✓ Conservez un silence intérieur en laissant les penser passer comme des nuages dans un ciel, sans vous y attacher. Vous pouvez rester dans cet état de méditation pour cinq à dix minutes et rester dans la posture de "témoin" en observant vos pensées et vos émotions sans attachement.
- ✓ Identifiez avec bienveillance les émotions et les tensions que vous ressentiez et respirez avec elles.
- ✓ Laissez tout passer et restez attentif à votre respiration pour devenir le souffle : libre et léger!

Martin Bilodeau