

Capsule Branchés santé

Jeudi 03 décembre 2020

Respirer



Une fois rendu à la maison, vous est-il déjà arrivé de réaliser que vous aviez été «absent» durant tout le trajet ? Ah, ce cher mode «pilote automatique» ! Très pratique pour réaliser certaines tâches, mais il peut aussi parfois nous priver d'informations utiles provenant de nos émotions et nous faire passer à côté du moment présent. Après tout, c'est maintenant que se joue le film de notre vie! Il serait bien dommage d'y incarner un figurant au lieu du personnage principal.

Avez-vous pris 30 secondes pour respirer aujourd'hui et ressentir comment vous allez....Pour vrai? Vous pouvez faire un exercice de respiration au volant de votre voiture, en donnant le bain aux enfants ou en faisant face à une personne qui pousse à bout votre patience. Il existe mille et une techniques pour respirer. Peu importe celle que vous utilisez, prenez quelques minutes pour ralentir la cadence et respirer profondément.

Voici donc une astuce ultra simple qu'on peut répéter plusieurs fois par jour en s'arrêtant 30 secondes pour respirer lentement :

- 👉 Inspirez et expirez par le nez. Sentez l'air entrer et sortir par les narines. Prenez de longues et profondes respirations.
- 👉 Essayez maintenant d'ajuster votre respiration pour inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes. 1... 2... 3... 4... 5...
- 👉 Maintenant, imaginez que chaque respiration se rend à votre cœur comme si celui-ci se gonflait à chaque inspiration et se dégonflait à chaque expiration. La technique consiste à respirer à un certain rythme tout en imaginant qu'on respire dans son cœur. 1... 2... 3... 4... 5...
- 👉 Prenez le temps d'être en contact avec votre cœur tout en respirant longuement et profondément. Prenez le temps de ressentir et d'apprécier le calme et la sérénité qui vous habitent.
- 👉 Lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez arrêter progressivement, en douceur, et revenir à vos activités quotidiennes. 1... 2... 3... 4... 5...

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques des gestions

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source :

- https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/2014_ex_ad_respiration.pdf