

Prenez-vous le temps de respirer?

La plupart des personnes ne le font pas, affirme Emma Seppälä, chercheuse à l'université de Stanford. Elle est l'auteur du livre *The Happiness Track*, elle intervient fréquemment dans les conférences TED et elle dirige le Center for Compassion and Altruism Research and Education [Centre de recherche et de sensibilisation à la compassion et à l'altruisme] de Stanford. Elle aide les personnes à maîtriser la respiration pour réduire le stress, améliorer la santé et accroître le bonheur.

CONSEIL : Lorsque vous êtes stressé et que vous avez un million de choses à faire à la maison ou au travail, il est normal de penser que vous n'avez pas le temps de respirer en pleine conscience. Mais avant de vous lancer dans la prochaine tâche de votre liste de choses à faire, essayez la respiration.

« Respirer est le plus important acte que nous accomplissons chaque jour », déclare Mme Seppälä. « Les exercices quotidiens de respiration activent le système nerveux parasympathique, qui est associé au repos et à la digestion, ainsi qu'à un esprit et un corps plus calmes. »



Sept mesures pour une respiration saine

Vous souhaitez apprendre à respirer pour être en meilleure santé? Voici une pratique de respiration facile à exécuter que vous pouvez utiliser. Effectuez les sept étapes suivantes :

- 1 Adoptez une pratique de respiration.** Consacrez 10 à 15 minutes par jour pour respirer. Prévoyez-la comme vous le feriez pour une réunion importante.
- 2 Trouvez un endroit silencieux** où vous ne serez pas dérangé. Fermez la porte de votre bureau ou de votre chambre. Allez à votre voiture. Asseyez-vous sur un banc dans un coin tranquille d'un parc.
- 3 Réglez une minuterie.** Commencez par 10 minutes. Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec la respiration, augmentez la durée jusqu'à 15 ou 20 minutes.
- 4 Asseyez-vous confortablement** et posez une main sur votre ventre.
- 5 Inspirez par votre nez.** Inspirez profondément et lentement. Soyez conscient du fait que votre poitrine se soulève lorsque vos poumons se remplissent d'air. Concentrez-vous sur votre respiration, et efforcez-vous de ne penser à rien d'autre.
- 6 Expirez par votre bouche.** Serrez les muscles de votre ventre, et essayez de faire sortir le plus d'air possible.
- 7 Répétez ce processus** jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Vous voulez être en meilleure santé et plus heureux? Arrêtez ce que vous faites, et respirez pendant quelques minutes.

Infographie : Les avantages scientifiques associés à la respiration <https://tinyurl.com/euxkd925>

Onze avantages pour votre santé de faire une pause et respirer



Si vous croyez que prendre un moment pour respirer à l'air un peu fou, vous n'êtes pas seul. Lorsque vous êtes stressé, courant d'une chose à l'autre, et que vous manquez peut-être de sommeil, il est facile de ne pas y penser.

Peut-être que vous pensez : « Qui peut trouver le temps pour ça? Je respire très bien. »

Mais pourquoi ne pas tenter le coup? Consacrez quelques minutes à la respiration, et vous serez peut-être surpris de ce que vous ressentez. La recherche démontre que la respiration peut aider :

1. à réduire les niveaux de cortisol liés au stress, à l'inflammation et aux maladies chroniques¹
2. à contrôler la pression sanguine²
3. à réduire les envies de manger
4. à augmenter la productivité
5. à combattre la dépression et l'anxiété³
6. à améliorer l'humeur
7. à stimuler l'énergie et le bonheur
8. à contrôler les comportements impulsifs
9. à améliorer la qualité du sommeil⁴
10. à renforcer le système immunitaire⁵
11. à améliorer les fonctions cérébrales, la réflexion et la résolution de problèmes⁶

Vidéo : Le calme pendant la COVID : Respiration consciente <https://tinyurl.com/euxkd925>