

Apprendre à bien respirer pour améliorer son quotidien

Se concentrer sur sa respiration suffit pour se détendre et pour affronter certaines situations avec plus de calme et de sérénité.

Apprendre à bien respirer pour améliorer son quotidien

Respirer. C'est ce que nous faisons de plus important, mais nous lui accordons peu d'attention.

Pourtant, ce réflexe naturel peut nous aider à lutter contre l'anxiété, mieux dormir et même atteindre l'orgasme. Voici quelques situations pratiques qu'une bonne respiration peut améliorer :

Le stress

Quand nous vivons un moment difficile et que nous sommes tendus, notre respiration va s'accélérer de façon naturelle et inconsciente, ce qui ne fait qu'amplifier la réponse de l'organisme au stress. La façon la plus rapide de lutter contre ce réflexe est de ralentir sa respiration. Respirez doucement et naturellement sans remplir les poumons à 100% et sans forcer sur l'expiration, conseille le site américain Health.

La douleur

Le petit orteil sur le coin de la commode, une migraine fulgurante ou même une douleur chronique...toutes ces troubles peuvent être (un peu) soulagés grâce à des techniques de respiration. Des chercheurs ont prouvé que les personnes respirant de façon profonde et lente arrivent à modifier leur seuil de douleur.

Le sexe

Une respiration contrôlée peut aider à débloquer des angoisses provoquées par le stress de la performance, des dysfonctions sexuelles ou des difficultés à atteindre l'orgasme en prenant conscience de son corps et de ses sensations. Inspirez par le nez et expirez par la bouche et essayant de vous relaxer. Puis imaginez que le flux d'air qui rentre dans votre corps arrive directement dans votre zone génitale. Cette visualisation, explique le site Health, permet de se détendre, se sentir actif et de stimuler certaines réponses physiques.

La pleine conscience

Les bénéfices de cette forme de méditation n'ont plus de secrets : meilleure gestion des émotions, diminution de l'anxiété et des risques de dépression, et plus de bien-être. Cette technique se pratique en se concentrant sur l'instant présent, peu importe ce qu'on est en train de faire. Se focaliser sur sa respiration permet également de la ralentir et apporte un sentiment de calme.

Le sommeil

Une bonne respiration peut aider les personnes qui ont du mal à s'endormir. Placez une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre. Inspirez par le nez pendant deux secondes et gonflant le ventre, puis, sur l'expiration, appuyez doucement sur le ventre pour faire pression sur le diaphragme. Répétez l'exercice plusieurs fois. Cette technique ralentit le rythme cardiaque et ouvre la porte au sommeil.

À lire aussi

Cinq méthodes efficaces de relaxation

La méditation convient-elle à tout le monde ?

Contre l'insomnie, pensez à la respiration profonde

Sophrologie, méditation : évacuer les tensions avec la relaxation