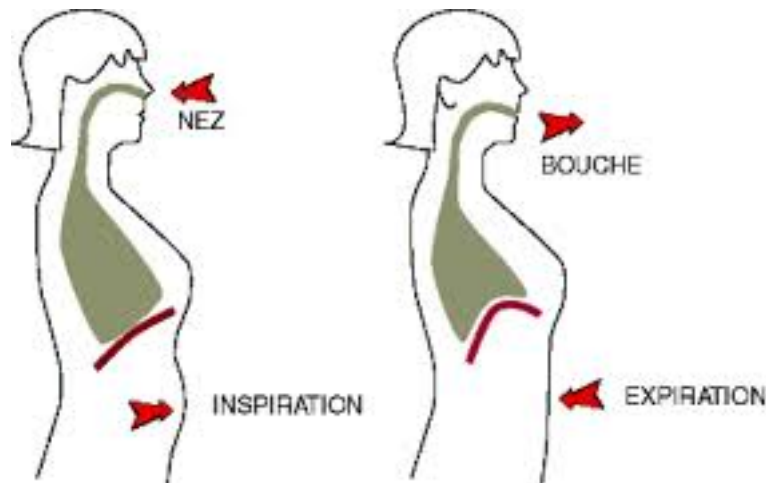


# LA RESPIRATION

Nous respirons tous de façon naturel, c'est un fait, mais nous respirons mal pour la plupart d'entre nous.

Quand vous respirez, observez si vous le faites par le nez ou par la bouche. Puis voyez si lorsque vous inspirez, votre respiration descend profondément en vous, jusqu'au ventre, ou, si à peine vous avez inspiré, vous rejetez l'oxygène très rapidement. Et de ce fait vous ne donnez pas le temps à l'oxygène d'aller alimenter votre corps. Cela va vous amener à être plus dans le stress et la nervosité si vous ne laissez pas l'oxygène aller dans tout le corps, c'est comme si vous vous asphyxiez en quelque sorte.

**Apprendre à respirer mieux est utile pour se sentir mieux, pour se détendre. Il s'agit d'apprendre à respirer par le ventre :**



Prenez une grande inspiration et faites rentrer l'air jusque dans votre ventre, qui va se gonfler.

Puis expirez, rejetez tout l'air et faites dégonfler votre ventre entièrement.

Visualisez-le pour vous aider. Faites-le plusieurs fois, lentement.

C'est une technique très simple, très facile à faire et qui permet de se calmer et de relâcher la pression rapidement.

Vous pouvez l'utiliser dès que vous vous sentez stressé par exemple, en cas de colère, ou tout simplement pendant les bouchons !

En le faisant régulièrement vous respirerez de façon naturel par le ventre (à moins que ça soit déjà le cas).