



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez www.lenaturopathe.lu



La respiration – On a tendance à l'oublier

Combien de temps pouvez-vous vivre sans manger?... Et sans respirer?...
Et oui! Pas plus que quelques minutes.

La respiration rythme votre vie.
Mais elle est hélas souvent très ou trop superficielle.
On vit sans y penser. Il faut pourtant l'entretenir, comme tout le reste!

Votre énergie est produite grâce à l'oxygène, ne l'oubliez pas! Dopez votre respiration, conscientisez dans des moments bien à vous l'air qui traverse vos bronches, lumineux, et qui ressort chargés de déchets.

Un très bon exercice pour les stressés des temps modernes, les proches du burn-out:
la cohérence cardiaque!

*En marchant, inspirez par le nez sur 5 pas, retenez votre respiration sur 3 pas, expirez sur 5 pas et retenez vos poumons vides sur 3 pas. Reprenez.
Ne pas forcer, conservez une respiration naturelle et un rythme de marche régulier.*

Vous pouvez aussi baser cet exercice sur les battements de votre coeur au lieu des pas.

*Vous entendrez aussi souvent parler de la **méthode 365** : faites cet exercice 3x par jour, 6 respirations par minutes pendant 5 minutes. Dans ce cas, vous inspirez pendant 5 secondes et vous expirez durant les 5 secondes suivantes. Mais debout, en mouvement – jamais couché.*

Cette simple pratique régulière vous permettra d'équilibrer votre système nerveux autonome.

Faites une **balade régulière en forêt** (de sapins idéalement), pour profiter d'un air des plus bénéfique! (Surtout vous, les yeux bleus! *)

Pour vos **méditations**, la respiration est une clé importante.
En vous concentrant sur ces mouvements, vous vous libérez des pensées qui vous perturbent et vous parviendrez au lâcher-prise. Une porte s'ouvrira. Bon voyage !

(*) Pour une analyse en iridologie – Contactez lenaturopathe.lu !