



Technique de respiration abdominale contre le stress et les angoisses

Cette technique de respiration est un outil anti-stress et anti-angoisses, pour vous permettre de calmer votre rythme cardiaque, vous relaxer et vous détendre, et déconnecter votre mental. L'amplitude des mouvements respiratoires exerce un massage des organes abdominaux ce qui favorise la détente neuromusculaire ainsi que l'oxygénation du cerveau.

Comment procéder ?

- 1. Allongez-vous, posez les mains à plat au niveau du nombril. Inspirez doucement par le nez en gonflant l'abdomen, au fur et à mesure que vous remplissez vos poumons et votre abdomen, pensez à quelque chose qui vous rend heureux, qui vous fait du bien.
- 2. À l'expiration, et lorsque le diaphragme se relâche, et que l'abdomen se vide, débarrassez-vous mentalement de votre angoisse, de ce qui vous perturbe à ce moment-là, imaginez que tous vos soucis se dissipent lorsque vous expirez.
- 3. Plus votre amplitude d'inspiration et d'expiration est grande, plus vous vous détendez. La respiration abdominale est idéale pour se calmer, s'apaiser face à une situation de stress, ou encore pour se recentrer.
- 4. Répétez cela durant 5 à 10 minutes ou jusqu'à que vos angoisses se dissipent.

N'oubliez pas de vous [abonner à ma Newsletter](#), pour recevoir gratuitement chaque semaine une technique de coaching, hypnose, préparation mentale, PNL...

Ainsi qu'en exclusité mes nouveaux articles, nouvelles vidéos, formations et promotions.

Bonne respiration et surtout gardez la positive attitude !!