

Un Anti Stress Efficace : La Respiration Abdominale

En société, nous avons l'habitude de rentrer le ventre pour paraître plus imposant. Saviez-vous qu'au contraire, il fallait relâcher le ventre pour profiter d'une respiration complète ? Découvrez comment pratiquer la respiration abdominale, un anti stress redoutablement efficace. [Comprendre la Respiration Abdominale](#)

Lorsque vous êtes stressé, votre respiration devient courte et située au niveau du thorax seulement. Vous respirez par la poitrine. Mais c'est une respiration incomplète ! En effet pour que votre respiration soit saine, elle doit prendre sa source au niveau du ventre. Tout d'abord, posez votre main sur votre ventre et respirez normalement. Si vous sentez votre ventre se soulever lorsque vous inspirez, il s'agit de respiration abdominale. On dit alors que l'on respire par le ventre. [5 Minutes d'Anti Stress Efficace par jour](#)

Posez votre nouveau votre main sur votre ventre, cela va vous aider à pratiquer cet exercice. Une fois loin de tout ce qui pourrait vous interrompre, commencez par inspirer lentement par le nez. Ensuite, expirez par la bouche, tout en restant attentif à votre main. Descend-elle en même temps que vous expirez ? Répétez cela pendant 5 minutes, en allongeant chaque fois la période d'expiration, qui est toujours plus longue que l'inspiration. [Les Bienfaits de la Respiration Abdominale](#)

Avec seulement 5 minutes le matin et 5 minutes le soir, vous pouvez entamer de grands changements dans votre vie. J'étais personnellement sujet à de nombreux maux de ventre dans mon enfance et pendant une partie de mon adolescence, ayant toujours eu quelqu'un de stressé et donc sujet à une respiration incomplète. Mais lorsque je me suis mis à respirer par le ventre le plus souvent possible, croyez-le ou non, les maux de ventre ont quasiment disparus. C'est un article assez court que je vous propose aujourd'hui, mais sa taille reflète l'efficacité de cette méthode : En 5 minutes vous pouvez véritablement régler normalement de problèmes dus au stress.

About the Author

Pour en savoir plus sur [Le Stress et Les Méthodes Anti Stress Efficaces](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, découvrez votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès maintenant.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)