



1

Ophélia

Le stress peut être envahissant au point de donner la sensation de bloquer la respiration. Se concentrer sur le souffle c'est reprendre les commandes et limiter l'impact du stress sur l'organisme. En nous focalisant délibérément sur notre respiration, en observant les mouvements de la poitrine ou du ventre, nous reprenons contact avec le présent en même temps que nous apportons l'oxygène indispensable à notre organisme.

Sorcière de la respiration Breathing witch

Stress can be overwhelming to the point of feeling like your breathing is blocked. Focusing on your breath is about taking back control and limiting the impact of stress on the body. By deliberately focusing on our breathing, observing the movements of our chest or abdomen, we reconnect with the present moment while supplying our body with essential oxygen.

Comment faire / Tips

- Mettre une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine pour prendre conscience du mouvement de la respiration.
 - Pour relâcher les tensions on peut s'imaginer à chaque expiration que notre corps devient mou comme un chamallow.
 - Pratiquer 5 minutes de cohérence cardiaque (plusieurs applications vous y aident).
- Put one hand on your belly and the other on your chest to become aware of the movement of your breath.
- To release tension, you can imagine with each exhale that your body becomes soft like a marshmallow.
- Practice 5 minutes of cardiac coherence (several apps can help you with this).*

Pour approfondir / To learn more

A propos de la cohérence cardiaque, le livre du Dr David O'Hare « Cohérence cardiaque 3.6.5 »
Regarding cardiac coherence, Dr. David O'Hare's book 'Cardiac Coherence 3.6.5'