De l'existentiel à l'essentiel

Soin du corps, de l'âme et de l'esprit



Newsletter n° 47
Octobre 2026

Les bienfaits de la respiration

Pourquoi la respiration ?

La respiration c'est la vie !

Je peux me passer de manger pendant quelques semaines, me passer de boire pendant quelques jours. Pour la respiration, je ne peux pas aller au-delà de quelques minutes.
Nous le savons tous, nous ne pouvons pas vivre sans oxygène.
La respiration est indispensable pour le fonctionnement de nos fonctions corporelles, à la santé de notre mental, à la régénération cellulaire,...
Une bonne oxygénation est donc essentielle pour le maintien d'une santé optimale.
Pourtant, bien souvent nous n'utilisons qu'une toute petite partie de notre capacité respiratoire. Il nous arrive même de baisser notablement de façon temporaire cette capacité, en cas de stress par exemple..



Les impacts d'une respiration maitrisée

- Réduction du stress : Elle calme l'esprit.
- Diminution de l'anxiété : Elle participe à stopper la panique.
- Amélioration du sommeil : Elle favorise l'endormissement
- Baisse de la tension artérielle : Elle aide à réguler le rythme cardiaque et détend les vaisseaux.
- Meilleure oxygénation du sang
- Aide à la digestion
- Gestion de la douleur : Elle réduit la perception et l'intensité des douleurs physiques.
- Clarté mentale : Elle améliore la concentration
- Équilibre des émotions : Elle aide à mieux gérer la colère et la tristesse.
- Détoxification du corps : Elle aide l'organisme à éliminer plus facilement les déchets métaboliques

Les techniques de respiration

Il existe une multitude de techniques de respiration, chacune étant adaptée à une recherche de résultat liée à un contexte ou un manque à combler (cohérence cardiaque, respiration abdominale, technique 4-7-8,...). Vous trouverez des explications détaillées sur ces techniques au niveau d'internet ou dans de nombreux ouvrages spécialisés.
Je vais vous parler ici de la respiration en conscience qui est simple d'utilisation et peut être pratiquée à n'importe quel moment de la journée (marche, cuisine, embouteillage, transport en commun, ...).

Comment intégrer la respiration profonde dans sa vie quotidienne ?

Utilisez la respiration comme un outil pour vous réaligner en temps réel !

Exemple d'une technique de respiration en conscience :

Inspirer lentement et profondément par le nez en ressentant l'air froid qui rentre par vos narines, puis expirer lentement par le nez en ressentant maintenant l'air chaud qui en sort.

Effectuer cette respiration pendant cinq minutes ou plus si vous le pouvez. Dans le cas où des idées vous gagnent, recentrer votre attention sur le souffle de votre respiration et sur votre ressenti corporel au niveau de vos sinus.

La respiration en conscience va nous permettre de vivre l'instant sans intention ni idée parasite.
Pratiquez-la au quotidien de façon la plus régulière possible mais également dans des moments de stress, de doutes ou de d'anxiété.

Source : aurismagnetic.com

A utilisez sans modération !

Dans la prochaine news letter je vous parlerai de la pleine conscience. Etat qui fait souvent appel à l'utilisation de la respiration profonde.

Les activités à venir :



Du 17 au 19 Octobre
Développement
du clair ressenti
Il reste encore 2 places

Développer ses capacités extrasensorielles de clair ressenti !

Reconnexion profonde à soi-même !



31 Octobre

Accéder à mon centre de puissance

Prendre connaissance, expérimenter et apprendre à se servir d'outils de méditation pour améliorer son pouvoir de création.

Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms
Retrouver toutes les activités à venir sur la page "Actualités" du site internet

Pour toutes informations complémentaires :

Sur le site internet
existentielessentiel.fr

Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com

Par téléphone
06 32 70 39 05

Sur Facebook
FrancoisDeale