Déale
De l'existentiel à l'essentiel



Newsletter n°5
Août 2022

Et si nous parlions de la respiration consciente !

La respiration consciente permet de se reconnecter à l'instant présent, de calmer les idées parasites, de prendre contact avec son corps, de réduire le stress, de libérer des blocages.

C'est une des clefs pour mieux être, pour mieux rester concentré, pour gagner en sérénité.

Elle peut se pratiquer n'importe quand, lorsque la personne est disponible ou bien dès que l'on se sent pressurisé, mal à l'aise, stressé.

On peut y consacrer quelques minutes ou le temps d'une méditation. L'important est de respirer en fixant son attention sur les expirations et inspirations et sur les sensations qu'elles procurent au niveau des narines et du corps, grâce à une respiration douce, ample et profonde pratiquée pendant un certain temps.



La respiration consciente est une pratique simple qui enclenche un processus qui permet de lâcher prise : concentration, récurrence et régularité sont les clefs pour se sentir mieux.
La pratique de la respiration consciente doit être naturelle, sans effort et tenir compte de vos propres limites.

Présentation d'une technique de respiration en conscience

1. *Commencez toujours par trois grandes expirations et inspirations.*
2. *Ensuite, en position assise le dos bien droit, portez votre attention sur l'air froid qui rentre par vos narines (inspiration) et l'air chaud qui s'en dégage (expiration).*
3. *Respirez lentement, gonflez et videz vos poumons. Appréciez ce moment.*
4. *Ne bloquez pas votre respiration, restez fluide.*

→ Passez en mode observateur :

C'est-à-dire, prenez conscience de ce que vous faites et restez concentré sur le ressenti que provoque l'air. Ceci va vous permettre de vous recentrez sur votre respiration lorsque des idées parasites vont entrer. A ce moment vous ne serez plus centré sur votre respiration, mais comme vous êtes passé au stade d'observateur vous allez vous en rendre compte. Calmement, vous allez vous recentrer sur votre objectif qui est de respirer en conscience, c'est-à-dire d'être pleinement dans l'instant présent. Vous porterez donc à nouveau votre attention sur votre respiration.

A chaque fois que vous arriverez et resterez dans l'instant présent, vous serez libéré du passé et du futur. A force de persévérance, vous passerez de quelques secondes à plusieurs minutes dans cet état, voire le temps d'une méditation et vous en sentirez immédiatement les bienfaits et serez d'un calme à toute épreuve.



Retrouvez les informations complémentaires :

Sur le site internet
existentielessentiel.fr

Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com

Par téléphone
06 32 70 39 05

Sur Facebook
Déale - De l'existentiel à l'essentiel