



Bien-être

APPRENDRE À DIMINUER SON STRESS

Karinne Couty Sevin, sophrologue

THÉORIE

Le stress est le 3^{ème} facteur de risque par ordre d'importance, après le cholestérol et le tabac. Le stress est responsable de **33 % des infarctus** et de **10 % des accidents vasculaires cérébraux**.

Comment gérer votre stress ?

- En vous accordant des moments de plaisir
- En faisant de l'exercice physique
- Adoptez une alimentation équilibrée
- Apprenez quelques techniques de relaxation

Les exercices de sophrologie sont à appliquer au quotidien, ils contribuent à réguler votre comportement et votre rapport à l'alimentation. Ils sont à répéter plusieurs fois par jour pour votre bien-être et votre santé. Faites-les avec plaisir, vous décuplerez leurs bienfaits !



avec le soutien de la



www.ajila.org



Bien-être

APPRENDRE À DIMINUER SON STRESS

Karinne Couty Sevin, sophrologue

PRATIQUE

Découvrez comment réduire facilement votre stress grâce à 3 exercices de relaxation simples à pratiquer debout, assis ou allongé :



La respiration diaphragmatique

En position debout, pieds écartés largeur du bassin, épaules basses, posez une main sur le ventre.

«Soufflez par la bouche doucement et longuement, le ventre rentre, le diaphragme s'élève.

Pliez légèrement les jambes, descendez et penchez-vous légèrement en avant, soufflez le plus longtemps possible.

Laissez revenir le ventre sous la main, redressez-vous doucement, inspirez par le nez sans forcer, épaules basses.

Continuez sur 3 respirations minimum et plusieurs fois par jour. Faites-vous plaisir, prenez le temps de vous accorder 2 minutes pour votre bien-être et votre santé.

La respiration abdominale ou diaphragmatique stimule la digestion par un massage naturel de vos organes.

Plus vous soufflez longtemps, plus vous vous apaisez.»



La cohérence cardiaque

Assis le dos bien droit, enrroulez votre nuque en soufflant sur 5 temps.

Inspirez sur 5 temps également, vous entrez en cohérence.

Utilisez la respiration abdominale pour optimiser cette méthode.

Le principe : respirez à un rythme de 6 respirations/minute. C'est le rythme qui amène à une cohérence cardiaque entre le cœur, la respiration et le cerveau émotionnel. Pour un bénéfice optimal, utilisez la cohérence cardiaque pendant 5 minutes et 3 fois par jour.



La méditation

Position debout, assise ou allongée. respirez sur un rythme de cohérence cardiaque.

Concentrez-vous sur votre cœur.

1/ Lorsque vos pensées vous détournent de la méditation, concentrez-vous sur votre souffle.

2/ Portez ensuite votre attention sur votre corps tel un scan corporel.

Laissez-vous bercer par votre propre rythme, respiration naturelle et sans effort.

avec le soutien de la



www.ajila.org