

RESPIRATION DE YOGA

Introduction : Faire face à des situations difficiles peut être stressant. Il est important d'apprendre à gérer efficacement ses émotions. Cette activité vous aidera à faire face à vos sentiments d'accablement ou d'anxiété et à renforcer votre résilience intérieure.

Activités de bien-être et de résilience

Durée

5 à 20 minutes

Difficulté

Facile

Matériel

Un endroit calme

Étape 1

- Asseyez-vous en Padmasana, c'est-à-dire la position du lotus (posture des jambes croisées).
- Touchez la base de votre pouce gauche avec le bout de votre index.
- Placez votre main gauche sur le genou gauche, la paume tournée vers le haut.
- Positionnez l'index et le majeur de votre main droite sur le front, entre les sourcils.
- Bloquez votre narine droite avec votre pouce.
- Inspirez 10 fois par la narine gauche.
- Respirez lentement et profondément sans faire de bruit.
- Avec l'annulaire, ouvrez la narine droite et fermez la gauche.
- Inspirez 10 fois par la narine droite.

Étape 2

- Adoptez la même posture que ci-dessus. Inspirez par la narine gauche.
- À la fin de l'inspiration, bloquez vos deux narines et retenez votre souffle dans vos poumons.
- Ouvrez la narine droite et expirez.
- Inspirez par la même narine (droite).
- Fermez les deux narines en retenant votre respiration.
- Expirez par la narine gauche.
- Le rapport entre l'inspiration, la rétention et l'expiration doit être de 1:1:1.
- Répétez 10 fois.

