

Programme Je Redeviens Zen

Comment pratiquer la respiration zen?

1

Lorsqu'une émotion commence à nous envahir et risque de provoquer un stress que l'on ne veut pas subir, le premier réflexe est de penser à respirer!



L'émotion perturbante

Vous avez remarqué qu'une émotion peut intervenir à tout moment dans la journée, sans que l'on s'y attende. C'est le fait que nos émotions sont en liaison directe avec notre propre représentation du monde. C'est pour cela que chacun peut avoir une émotion différente face à une même situation!

Nos cinq sens sont moteurs de nos émotions. La vue d'un endroit, d'une photo, d'une personne, le son d'un bruit précis, d'une musique, l'odeur d'un parfum, le goût d'un aliment, le ressenti d'une poignée de main, sont autant de moyens pour vivre nos émotions, bonnes ou perturbantes.

Ne pas oublier l'impact de nos pensées automatiques, (environ 60 000 par jour), qui elles aussi proviennent de notre propre cartographie du monde. Elles peuvent nous faire passer en une fraction de seconde de la sérénité à la détresse.

Ensuite selon le type d'émotion, joyeuse ou dérangeante, nous ressentons diverses manifestations dans notre corps, qui peuvent aller de la légèreté pour une émotion joyeuse, à des douleurs sourdes pour des émotions de tristesse, de peur...

Gérer les émotions perturbantes



Programme Je Redeviens Zen



Le désarroi, l'agitation qui peuvent s'inviter en nous en réponse d'émotions perturbantes sont tellement soudains que l'on n'a pas souvent la solution pour y remédier... et pourtant un moyen simple et efficace pour faire tomber la pression existe: la respiration. La respiration est automatique et lorsque nous sommes stressés, notre respiration n'étant pas sous notre contrôle conscient, va intensifier notre mal être, soit en se bloquant, ou alors en s'emballant. Il convient donc de la maîtriser consciemment par des exercices. Plus nous pratiquons des exercices de respirations conscientes et plus nous gérons facilement les moments de stress.

Exercice de respiration zen

Cinq minutes suffisent, s'il est effectué quotidiennement au moins deux fois, le matin et l'après-midi, et dès qu'une émotion perturbante semble vous envahir. Cet exercice peut également s'effectuer en complément de la cohérence cardiaque.

L'exercice suivant bloque immédiatement l'intrusion du stress et ses conséquences en nous reconnectant à l'instant présent.

Faire durant cinq minutes ou dix cycles de respiration.

1. Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol, les mains posées sur les cuisses, les épaules relâchées et le dos bien droit, ou si possible en étant allongé
2. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre tout en comptant jusqu'à 5 dans sa tête
3. Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 3 dans votre tête
4. Soufflez profondément en douceur en rentrant le ventre tout en comptant jusqu'à 5 dans votre tête
5. Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 3 dans votre tête

Et continuez!

Au début il se peut que la tête tourne. Dans ce cas raccourcir le temps et le nombre de cycles!

Vous pouvez régulièrement faire cet exercice en écoutant le podcast qui accompagne cet article.

