

[SLOW DIABETE - JOUR 2] Comment revenir au calme après des émotions fortes ?

Bonjour, c'est Cindy Chapelle, votre sophrologue, qui vous accompagne durant le premier module ralenti de votre programme de 21 jours pour vivre votre diabète autrement.

Aujourd'hui, je vous propose un exercice pratique qui va devenir votre meilleur allié bien-être du quotidien la respiration abdominale pour une qualité de vie plus douce. Et si vous preniez un instant pour vous oxygéner pleinement?

Pour débuter, je vous invite à vous mettre dans des conditions de détente. Veillez à couper votre téléphone, à vous installer confortablement sur une chaise ou un fauteuil et à fermer les yeux durant une petite minute pour pleinement vous recentrer sur votre souffle. Ça y est, vous y êtes! Maintenant, prenez le temps de vous relier à votre respiration. Pour cela, commencez par sentir l'air entrer et sortir de vos narines. Passez dans votre gorge! Vous pouvez repérer le rythme de votre respiration. Ainsi que les zones qu'elles mobilisent, le nez. La cage thoracique. Le ventre. Prenez plaisir à vous connecter à votre souffle.

Avant de tranquillement rouvrir les yeux.

A présent, vous allez pouvoir découvrir et mettre en pratique l'exercice de respiration abdominale, un exercice profondément relaxant. Que vous soyez au bureau en train d'attendre vos enfants à la sortie de l'école. Bien installé dans votre canapé, poser une main sur votre ventre, l'autre sur votre thorax.

Prenez une grande inspiration par le nez tout en gonflant votre ventre comme un ballon. Puis soufflé par la bouche en rentrant votre ventre. Encore une fois inspiré, tout en gonflant le ventre. Et expiré tout en le rentrant. Ça y est, vous avez compris le principe on inspire par le nez tout en arrondissant son ventre. Et on souffle par la bouche tout en le rentrant. Le temps d'entraîner cet exercice pour que sa pratique devienne plus naturelle. Et vous allez pouvoir profiter de ses bienfaits. Pour intégrer la respiration abdominale comme rituel dans votre quotidien chaque jour à la même heure, effectuez ici respiration abdominale. Autrement dit, si cycle respiratoire, sachant qu'un cycle correspond à une inspiration et à une expiration, cela ne vous prendra pas plus d'une minute.

Une fois bien maîtrisée, la respiration abdominale vous sera utile en prévention pour vous relaxer quand bon vous semble, mais aussi en situation anxiogène. Pour limiter le stress physique et mental. Dès lors qu'il sera devenu une habitude, cet exercice pourra être pratiqué comme bon vous semble dans votre quotidien et même à plusieurs reprises dans une journée, il vous sera précieux pour apaiser la charge mentale liée au diabète et, de façon générale, pour vous détendre et vous reconnecter à vous-même.

Bon entraînement!