



# fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

## APPRENEZ À GÉRER LE STRESS PAR LA RESPIRATION

La respiration c'est le souffle, et le souffle c'est la vie. C'est par une inspiration que commence notre vie, et par une expiration qu'elle se termine. Entre les deux, on respire souvent n'importe comment : superficiellement voire pas du tout.

Mais pourquoi ne respirons-nous pas correctement ? À l'exception de certaines maladies, la plupart du temps c'est parce que nous sommes stressés : 80% des maladies chroniques sont liées au stress ! Notre respiration n'est pas uniquement destinée à absorber l'oxygène et à rejeter le gaz carbonique. Notre respiration, et surtout la façon dont nous respirons, agit directement sur ce qu'on appelle le "système nerveux autonome", celui-là même qui contrôle tous nos fonctionnements internes : digestif, hormonal, nerveux, cardiovasculaire, etc.

### Apprendre à respirer c'est apprendre à mieux vivre.

Dans cet article, je vais vous faire découvrir ou redécouvrir, une technique de respiration très puissante qui permet de faire communiquer de manière optimale votre cœur et votre cerveau : la



© Photo Darius Bashar

cohérence cardiaque. Cette méthode permet de réguler votre système nerveux autonome et par conséquent de réduire les effets du stress sur votre organisme et de mieux gérer vos émotions ainsi que votre mental. En outre, elle présente de nombreux bienfaits pour votre santé physique : votre cœur, votre digestion, votre système immunitaire, nerveux, hormonal, etc. Notre cœur possède un champ électromagnétique beaucoup plus puissant que celui de notre cerveau, et comme c'est "contagieux", si les ondes qu'il émet sont harmonieuses, on dit "cohérentes", c'est notre cerveau et notre organisme tout entier qui entrent en cohérence. Cela entraîne une meilleure communication entre nos cellules qui peuvent ainsi fonctionner de manière optimale. Nous pouvons comparer cet état à un orchestre qui joue à l'unisson, mais quand nous sommes stressés c'est une véritable cacophonie qui opère !

### Passons maintenant à la pratique :

- En position assise ou couchée, fermez les yeux, mettez les mains sur votre cœur et portez votre attention sur cet endroit.
- Ralentissez votre respiration et respirez plus profondément que d'habitude.
- Imaginez que c'est votre cœur qui respire, l'air entre et sort par votre cœur qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre respiration.
- Ressentez ce sentiment de paix qui s'installe lentement et respirez pleinement remplis de cette émotion élevée. Je vous invite à faire cet exercice pendant quelques minutes tous les matins au réveil (avec une petite musique inspirante c'est encore mieux !) pour donner une jolie couleur à votre journée, le soir avant d'aller dormir, vos nuits ne seront que meilleures, ainsi que plusieurs fois pendant la journée. Comme pour toute nouvelle habitude, avec une pratique régulière, bien respirer naturellement tout au long de la journée deviendra plus facile malgré les imprévus de la vie. Aujourd'hui, calmer son cœur et son esprit est devenu un geste vital.

Pour plus d'informations : [www.heartmath.com](http://www.heartmath.com) et [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)

Le Dr Sandra Stallaert est médecin homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, de méditation et partage sur sa page Facebook "Miami la vie" de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien. En 2022, elle publie son premier livre "3 jours de jeûne, c'est parti" aux éditions Jouvence.

