AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 3/5

Parution : **Lundi 30 septembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

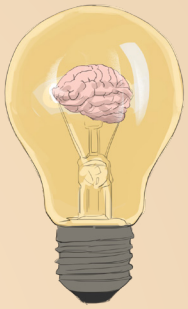
Servez-vous de votre nez pour optimiser vos fonctions cérébrales par une oxygénation contrôlée.

Ayez du nez !

J'utilise la « respiration alternée »

La « respiration alternée » est un exercice respiratoire inspiré du yoga, permettant d'équilibrer votre système nerveux autonome.

Je découvre ses bienfaits



- J'améliore mon sommeil.
- J'équilibre les énérgies de mon corps.
- J'apporte de l'énergie à mon cerveau.
- Je développe ma concentration.
- J'augmente mes capacités intellectuelles.

Je pratique

- Je m'installe confortablement en position assise.
- Je ferme ma narine droite avec un doigt.
- J'inspire et expire par la narine gauche. Je répète 3 à 4 cycles de respiration.
- Je presse la narine gauche pour la fermer avec un doigt, tout en libérant ma narine droite et je répète le même exercice.
- Je continue cette « respiration alternée » pendant quelques minutes.

Je fais une ou deux séances de « respiration alternée » 3 à 5 minutes par jour.

Je prends le temps de ressentir les bénéfices, j'apprécie le calme qui m'envahit.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE