

Fiche Relaxation : respiration alternée

Bienfaits

- Harmonisation du cerveau gauche et du cerveau droit
- Canalise l'énergie
- Récupération, détente
- Pleine conscience
- Endormissement
- Concentration
- Gestion des émotions

Quand pratiquer

Ne pas pratiquer l'estomac plein ou après un repas

A savoir

La respiration alternée permet de recharger le corps en dioxygène et d'évacuer les déchets. Plus on va aller profondément et longtemps sur l'expiration, plus on va détoxifier le corps

Pratique

Placer l'index et le majeur sur le front.

Tu vas bloquer de manière alternée la narine droite avec le pouce et la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire

- Bloquer la narine gauche et inspirer par la narine droite, expirer par la narine droite,
- inspirer par la narine gauche et expirer par la narine gauche.

Répéter 7 fois

Se concentrer sur la respiration

Inspirer et expirer pleinement, aussi lentement que possible

Vidéo démonstration [ICI](#)

*Prendre soin de moi a u
impact direct sur mon
bébé*