

Breathwork

Respiration consciente et connectée

La respiration consciente connectée est une technique de respiration dans laquelle la personne se connecte intentionnellement à l'inspiration et l'expiration sans aucune pause. En utilisant la respiration diaphragmatique, une inspiration active dans le ventre avec une expansion détendue de la poitrine et une expiration passive détendue (lâcher prise).

Le travail respiratoire conscient connecté utilise une pratique de base de respiration consciente connectée qui peut provoquer des changements dans notre physiologie et nous permet d'explorer des états de conscience altérés.

La respiration consciente connectée permet une profonde prise de conscience de soi et de notre connexion avec soi, les autres et la nature, ce qui constitue les fondements d'un développement personnel profond.

De plus, la plupart des pratiques reconnaissent que la personne et la respiration ont une capacité innée de guérison et utilisent une intention positive pour concentrer l'énergie d'une séance.

Il est important de noter que la respiration consciente et connectée doit être pratiquée dans un environnement sûr et confortable, et les personnes souffrant de certaines conditions médicales ou de difficultés respiratoires doivent consulter un médecin avant de l'intégrer à leur routine.

La respiration consciente et connectée peut avoir plusieurs bénéfices et pouvoirs, notamment :

Réduction du stress : en se concentrant sur la respiration, la respiration consciente et connectée peut aider à calmer l'esprit et à réduire les niveaux de stress. Elle peut également abaisser la pression artérielle, ralentir le rythme cardiaque et réduire la tension musculaire.

Amélioration de la pleine conscience : en portant son attention au moment présent, la respiration consciente et connectée peut aider à augmenter la pleine conscience et à améliorer la conscience générale du moment.

Augmentation de l'oxygénation : en prenant des respirations profondes et lentes, la respiration consciente et connectée peut augmenter la quantité d'oxygène dans le corps, ce qui peut aider à booster les niveaux d'énergie et à améliorer la santé physique générale.

Meilleure régulation émotionnelle : en calmant l'esprit et en réduisant le stress, la respiration consciente et connectée peut aider à réguler les émotions et à améliorer le bien-être émotionnel général.