

## A présent voici une des clés de la réussite

Peut-être parce qu'elle est innée, on ne réalise pas toujours à quel point elle est importante pour notre santé et notre bien-être. Pourtant, elle est plus importante que le sommeil et la nourriture? De quoi s'agit-il? De la respiration, bien sûr! Vous devez apprendre à mieux respirer. Comme on peut améliorer tous les aspects de notre vie, on peut aussi améliorer notre respiration. Mais est-ce dire que nous respirons mal? Pour plusieurs d'entre nous, la réponse est oui. Certaines causes bien précises peuvent être la source d'une mauvaise respiration: le stress, la douleur, l'anxiété, etc. Mais dans bien des cas, il s'agit simplement d'une mauvaise « éducation » du système respiratoire. En effet, très souvent, nous ne nous servons que de la partie supérieure des poumons. Notre respiration devient donc courte et superficielle. La solution? Apprendre à respirer plus efficacement! Pour un meilleur rythme de vie. Bien respirer est un élément essentiel pour être en bonne santé et pour se sentir bien dans sa peau. Plus la respiration est profonde, libre et décontractée, plus elle apporte de bienfaits au corps et à l'esprit. Physiquement parlant, une bonne respiration permet au cœur de ralentir et de se reposer, assure une meilleure oxygénation du sang et des organes, une plus grande facilité à expulser les déchets. Plus concrètement, elle aide à se débarrasser des maux de tête, à relâcher les muscles, à augmenter la concentration. La respiration, c'est aussi la base de la relaxation. Pour les journées très animées, c'est donc un exercice à privilégier. Prendre le temps de mieux respirer, c'est donc prendre le temps de se détendre et d'éliminer le stress. C'est aussi un moyen très efficace d'atteindre un état de calme, de paix, de plénitude. La respiration aide aussi à contrôler les émotions: combien de fois une grande inspiration vous a-t-elle permis d'apaiser votre colère ou votre inquiétude?

## Au sujet de l'auteur

Voici pour vous des exercices gratuits :<http://h1.ripway.com/francisj/SqueezeepageRes-Pro.html>

Longue vie à vous !

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>