

Capsule Branchés santé

Jeudi le 21 janvier 2021



Dans la médecine ayurvédique, la respiration est un des éléments clé de la santé et du bien-être. L'une des techniques particulièrement utilisée est la respiration alternée. Ce type de respiration est une bonne manière de chasser son stress et un des piliers de l'ayurvéda.

Celle-ci permet d'oxygéner l'organisme, d'harmoniser les émotions et de composer avec le stress, pour mieux se concentrer. Voici la façon de l'exécuter :

- Fermez la narine droite en maintenant le pouce droit sur l'aile du nez. Commencez par une expiration de la narine gauche, puis une inspiration (toujours par la narine gauche). Respirez aussi naturellement que possible, sans forcer.
- Pressez la narine gauche à son tour avec l'annulaire droit tout en libérant la narine droite, et enchaîner aussitôt avec l'expiration narine droite, puis une inspiration par la narine droite.
- Continuez cette respiration alternée pendant quelques minutes.
- Relâchez les doigts et inspirez par les deux narines ensemble, les deux mains posées sur les genoux.

Fermez les yeux 2 minutes pour profiter pleinement des bienfaits de l'exercice.

Pour avoir un aperçu, nous vous invitons à consulter cette [capsule vidéo](#).

Votre Équipe Branchés santé

Services Pratiques de Gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Sources :

- [Ayurveda : respiration alternée, un remède à part entière](#)
- [Respiration alternée pour trouver l'équilibre - NADI SHODHANA](#)