

ÉVACUER SES PENSÉES NÉGATIVES, SES RUMINATIONS

Pour qui? Pour quoi?

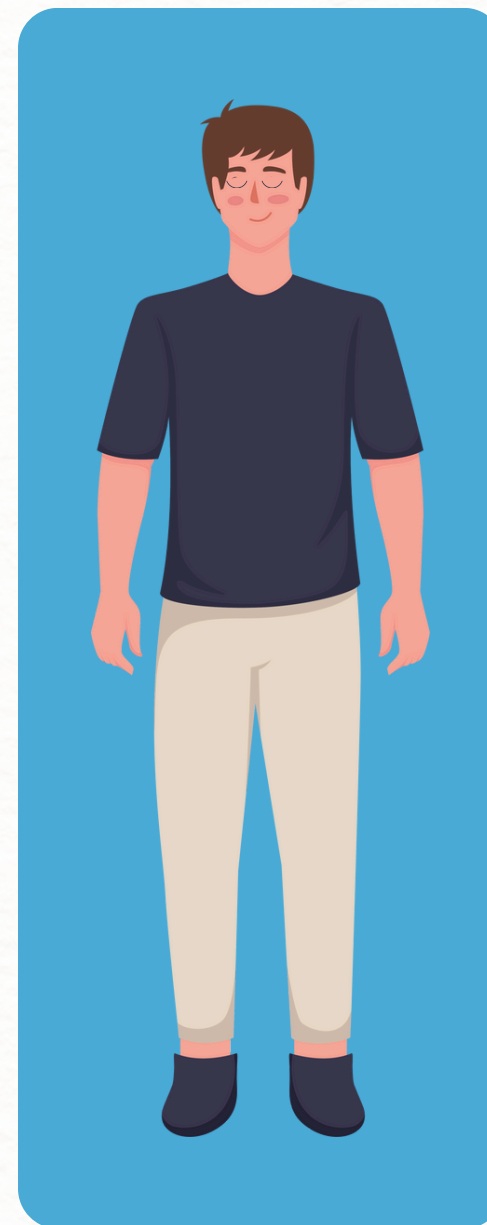
Lorsque nous sommes empreints d'une émotion désagréable, de nombreuses pensées négatives peuvent se bousculer dans notre tête et créer ce que l'on appelle des ruminations. **Cet exercice a pour objectif de vous permettre de faire le vide dans votre tête.**

Durée



5 minutes top chrono !

Position de départ



Consignes de l'exercice

- Inspirez par la bouche et bouchez vos narines avec vos deux index.
- Fermez la bouche et bloquez votre respiration.
- Penchez-vous en avant, et en même temps, commencez à souffler par le nez tout le maintenant bouché. NB: Pensez à fléchir les genoux et à garder le dos droit.
- Tête en bas, vous allez ressentir la pression au niveau des trompes d'Eustache.
- Relâchez vos narines et soufflez par le nez en imaginant évacuer vos pensées.
- Redressez-vous doucement en inspirant.
- Reprenez votre respiration naturelle.
- Accueillez vos ressentis.
- Recommencez deux fois.

Cet exercice permet de faire rapidement le vide dans ses pensées.

Il est également particulièrement efficace le soir avant le coucher, pour favoriser un bon endormissement.