

Astuce détente : masser le ventre

Juliet 4, 2012 | Rubrique: Paroles d'expertes



Le stress a un impact sur les organes de la digestion et peut causer des maux de ventre

Atteindre un style de vie équilibré et se sentir stable intérieurement sont des éléments importants qui permettent d'être plus serein face aux défis quotidiens. En plus d'adopter de saines habitudes comme bien manger, bien dormir et faire de l'exercice, il est important d'inclure à son horaire des périodes de relaxation afin de libérer les tensions et d'observer son état actuel pour s'ajuster au besoin.

Voici une série de petits exercices que nous vous invitons à pratiquer quotidiennement à n'importe quel moment de la journée. Ces astuces-détente vous aideront à retrouver le calme et la concentration, tout en profitant d'être pleinement présent à la tâche. Votre astuce-détente de la semaine...

2 | MASSER LE VENTRE

Chez plusieurs personnes, le stress a un impact sur les organes de la digestion et peut causer des maux de ventre. L'abdomen est une partie de l'être souvent oubliée et pourtant il est reconnu comme étant le centre de l'énergie du corps.

À chaque jour, soit au lever ou au coucher, prenez 5 minutes et drolotez-vous en massant votre ventre. Position : on se couche sur le dos, les jambes pliées, les genoux vers le haut. Avec les 2 mains posées sur le ventre, on fait des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. On fait le vide dans la tête et on respire calmement.

Bonne pratique !



Julie Banville

Consultante en bien-être corporatif

Fondatrice, Zen&Cie

Donnez votre avis

Like

Tweeter 0

+1 0

Share

Dans la même rubrique



Devenir un leader en s'impliquant dans sa communauté



Cet été, réfléchissez à votre carrière !



Astuce détente : respirer