

## 4 conseils pratiques contre le stress mental

Pression, sollicitations excessives et frustration – le quotidien peut être une source de stress. Conséquence : le corps se prépare à la fuite et au combat. Des hormones du stress telles que l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol, sont sécrétées. La tension artérielle et le pouls augmentent, la respiration s'accélère et les muscles se contractent.

Pour échapper à cela, il existe des méthodes qui provoquent exactement le contraire : respiration lente, concentration et détente. Quelques conseils :

### 1. Respirer profondément en cas de stress aigu

Faites comme Wim Hof et respirez profondément le matin en étant allongé, avant de vous lever, en effectuant 3 séries :

- Inspirer profondément et expirer lentement 30 fois
- Après l'expiration, retenir sa respiration le plus longtemps possible
- Inspirer et retenir sa respiration

Dans une situation stressante, vous pouvez inspirer et expirer profondément 3 fois d'affilée

Effets : baisse du pH sanguin, de la tension artérielle et du pouls

## 2. Exercices de relaxation pour le quotidien

- Exercices de pleine conscience, méditation, yoga et entraînement autogène – laissez-vous guider et faites vos exercices régulièrement

Effet : diminution de la sécrétion d'hormones du stress

## 3. Sport et activité physique

- Le sport dans la nature à l'air libre, mais aussi le tai-chi, le qi gong et le Pilates diminuent le niveau de stress. Chanter est aussi un exercice comparable à une activité physique.

Effets : baisse de la tension artérielle, apaisement

## 4. Adaptation au froid

- Marche dans l'eau, douche froide et bain glacé entraînent le corps à être plus résistant en cas de stress

Effet : renforcement du système immunitaire