

## **Respirer. L'art de reprendre son souffle**

Titre(s): Respirer. L'art de reprendre son souffle [[périodique] ]

Ensemble : Psychologies 447

Editeur, producteur : 01/07/23

Description matérielle : pp.34-51

ISSN : 0032-1583

Note(s): Dossier de 4 articles.

Note sur la description matérielle : 18

Résumé ou extrait : C'est à la fois le mouvement le plus naturel et, pour cette même raison, celui dont on oublie de prendre soin. Nous vous invitons donc, dans notre dossier, à redécouvrir cette fonction hautement vitale, indispensable à nos cellules comme à notre psychisme. Puis, à l'aide d'exercices adaptés, à lui redonner toute puissance. Inspirez, expirez... Sommaire. A bout de souffle ? Christine Barois : "La respiration, c'est une hygiène de vie". A chaque problème sa respiration. La thérapie, une bouffée d'oxygène.

Sujet - Nom commun : Stress -- Lutte contre

Respiration

Psychothérapie

Exercices respiratoires