

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

santé

magazine.fr

Abonnez-vous

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE

ACCUEIL > MÉDECINES > VIVRE NOËL SANS ÊTRE STRESSÉ

Sur le même sujet

Noël : bien gérer les retrouvailles familiales

Fêtez Noël en toute sécurité

0 réaction

réagir

Imprimer

partager

Vivre Noël sans être stressé

RSS



Comme chaque année, l'approche de Noël, stresse certains Français. Si c'est votre cas, voici deux exercices de sophrologie pour vous aider à vivre Noël sereinement.

Les raisons de stresser à l'approche des fêtes de fin d'année sont nombreuses. Il y a les cadeaux à acheter alors que les rayons sont bondés de monde, la crise économique qui oblige à diminuer son budget Noël, les éventuels conflits familiaux à gérer, le fait de se retrouver seule pour la première fois... Et pourtant, socialement, Noël est vécu comme une fête familiale.

Il faut savoir y faire abstraction, ne pas se laisser envahir par toute cette excitation et apprendre à se recentrer sur soi.

• **Le premier exercice** : "les pompages" est à pratiquer lorsque la pression monte, afin de l'éliminer rapidement et de libérer les trapèzes.

Mettez-vous debout, bras le long du corps, poings fermés.

Inspirez profondément, bloquez votre respiration et faites quatre ou cinq mouvements d'épaules de haut en bas.

Puis, relâchez d'un coup la pression en soufflant fort et en ouvrant les poings.

Faites-le trois fois de suite et restez quelques minutes au calme à la fin de l'exercice.

• **Le deuxième exercice** : "la bulle" est à pratiquer quand on sent qu'on a besoin de se protéger, de ne pas se laisser envahir par toute l'agitation ambiante, de créer un espace autour de soi pour se mettre à distance du stress. Il peut être réalisé, quotidiennement, de manière préventive, durant les deux semaines qui précèdent Noël.

Debout, inspirez en levant les bras à la verticale, les doigts tendus vers le ciel.

Soufflez doucement en ramenant vos bras tendus sur les côtés et imaginez dessiner une bulle de calme transparente autour de vous.

santé magazine c'est aussi VOUS !

Donnez-nous votre avis
et gagnez des cadeaux

REJOIGNEZ-NOUS !

[En soirée, comment résister à la tentation de fumer ?](#)

Auteur: Catherine Alliotta, sophrologue | Publié le 13.12.2013

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

Sur le même sujet



Noël : bien gérer les retrouvailles familiales



Fêtez Noël en toute sécurité



Le stress est héréditaire



Maîtriser son stress en 10 leçons

Dans la même rubrique



Le Viagra pourrait être la solution pour lutter contre le paludisme



Jambes lourdes : 5 solutions pour favoriser le retour veineux



Carte de France des pollens 2015 : surveillez votre risque allergique



Le collagène pourrait être utilisé pour limiter les hémorragies

Offre d'abonnement : Abonnez-vous à Santé Magazine à partir de 15 €



Investir dans le métal ?

Jusqu'à +452% de rentabilité depuis 2007. Apprenez à investir avec MTL Index. (Marché risqué)



Parrainez un enfant

4 millions de parrains nous font confiance. Et vous ? Demandez votre brochure



Paiement Pro d'Orange

L'application gratuite pour encaisser vos clients via votre smartphone



L'été au Tyrol

Hébergements et offres Tyrol à saisir sans engagement. 4 nuits à partir de 298 €

Publicité Ligatus

Régissez aux articles et participez aux échanges de la communauté

Créez gratuitement votre compte

- Je choisis mes centres d'intérêt pour un contenu personnalisé
- Je partage mon expérience avec d'autres patients
- Je pose les questions qui me concernent et je bénéficie de l'expertise de la communauté Santé Magazine
- Je classe mes articles préférés

Inscrivez-vous

Vous avez déjà un compte

Votre adresse e-mail

Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?

S'identifier

Suivez-nous :

Abonnez-vous

adresse email

OK

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE



CALCULEZ VOTRE IMG



CALCULEZ VOS BESOINS JOURNALIERS



CALCULEZ VOTRE IMC



AUTO-DIAGNOSTIC

Mentions légales - CGU - Publicité - Plan du site - Contact - Désabonnement au magazine