

# **Respiration Parasympathique**

**Une respiration simple pour favoriser  
l'apaisement du système nerveux**

Guide pratique complémentaire  
Inclus avec le Protocole Noxera

Glow Intérieur

# Comprendre le système nerveux

Le corps possède deux grands modes de fonctionnement.

## 1. Le mode d'activation

Ce mode est utile pendant la journée.

Il permet :

- de se concentrer
- de prendre des décisions
- de réagir aux situations

Mais lorsqu'il reste actif trop longtemps, le corps peut avoir du mal à ralentir.



## 2. Le mode de récupération

Ce mode correspond à l'état de repos.

Il favorise :

- la détente musculaire
- le ralentissement du rythme cardiaque
- la récupération physique et mentale

La respiration est l'un des moyens les plus simples d'influencer ce passage vers un état plus calme.



# Pourquoi la respiration influence le corps

La respiration est directement liée au système nerveux.

Lorsque la respiration devient plus lente et plus régulière :

- le rythme cardiaque peut ralentir
- les muscles peuvent se relâcher
- le corps reçoit un signal de sécurité

L'expiration légèrement plus longue que l'inspiration est souvent utilisée pour favoriser ce ralentissement.

Ce type de respiration est simple à pratiquer et ne nécessite aucun équipement.

# La respiration 4-6

Voici une méthode simple à utiliser le soir.

## **Étape 1**

Inspirez doucement par le nez  
pendant 4 secondes

## **Étape 2**

Expirez lentement  
pendant 6 secondes

## **Étape 3**

Répétez ce cycle pendant 3 à 5 minutes

L'objectif n'est pas de contrôler parfaitement la respiration.

Il s'agit simplement de ralentir progressivement le rythme.

Si votre respiration devient plus calme, le corps suit naturellement ce mouvement.

# Quand utiliser cette respiration

La respiration parasympathique peut être utilisée dans plusieurs situations.

## **Avant de dormir**

Pour créer une transition entre l'activité de la journée et le repos.

## **Lors d'un réveil nocturne**

Pour calmer le mental lorsque les pensées s'activent.

## **Lors d'un moment de stress**

Pour ralentir le rythme respiratoire et retrouver plus de calme.

# À retenir

La respiration est un outil simple.  
Pratiquée régulièrement, elle peut aider le corps à passer plus facilement d'un état d'activité à un état de repos.

Dans le Protocole **Noxera**, cette respiration accompagne la transition mentale du soir.

La répétition reste le facteur le plus important pour installer ce signal de calme.