



Respirer Bouger

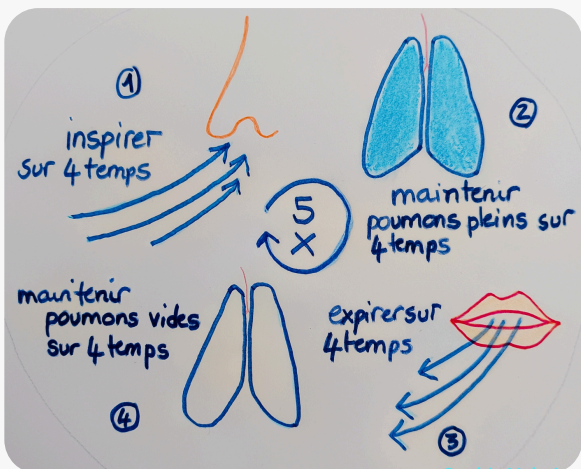
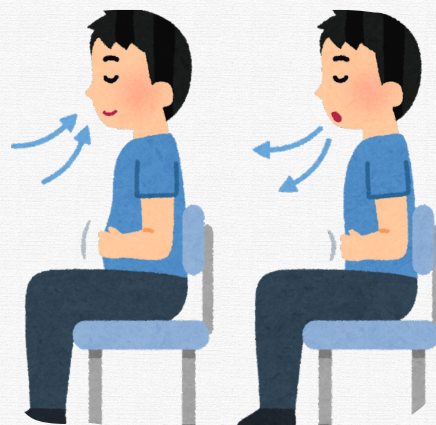
3 Respirations pour se relaxer et se concentrer

La respiration agit directement sur le système nerveux autonome, régulant stress, attention et énergie.

Voici trois techniques, validées par la recherche, pour favoriser la détente musculaire, la clarté cognitive et la stabilité émotionnelle. Pratiquées régulièrement, elles améliorent la concentration et restaurent un équilibre physiologique durable. En quelques minutes, grâce à l'une de ces respirations, il devient possible de revenir à soi, rétablir la conscience du lien corps-esprit et insuffler une pause régénératrice au cœur de son quotidien.

Respiration ventrale

- S'installer confortablement assis ou allongé.
- Poser une main sur son ventre, l'autre sur sa poitrine. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre (la poitrine reste immobile), puis expirez doucement par la bouche en vidant le ventre.
- Répéter 5 à 10 fois.
- Améliore la relaxation corporelle, réduit la tension artérielle et la fréquence cardiaque



Respiration "carrée"

- Inspirer par le nez pendant 4 temps, retenir son souffle pendant 4 temps, expirer 4 temps, retenir à nouveau pendant 4 temps.
- Faire 4 à 6 cycles.
- Améliore la clarté mentale et régule le système nerveux autonome, favorisant la concentration et l'équilibre émotionnel.

Respiration 4 - 7 - 8

- Inspirer par le nez pendant 4 secondes, retenir pendant 7 secondes, expirer lentement par la bouche pendant 8 secondes.
- Répéter 3 à 5 fois.
- Favorise un état de calme profond, aide à l'endormissement ou à sortir d'un épisode de surcharge

