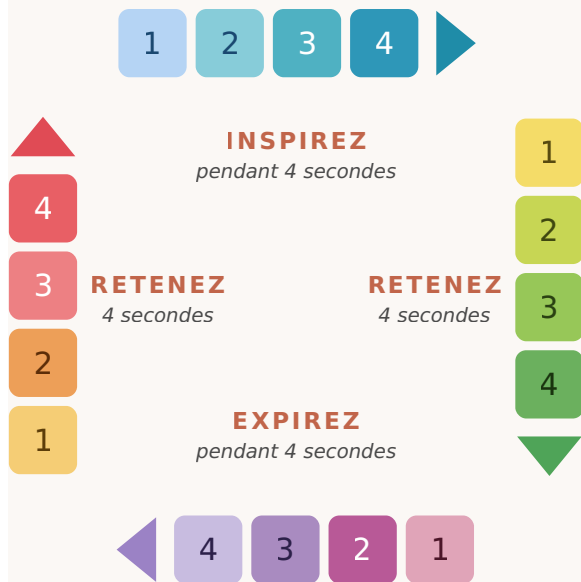


La respiration en boîte

Quatre temps égaux pour apaiser le système nerveux en deux minutes



Étapes

- 1 Asseyez-vous le dos droit, les pieds au sol, ou allongez-vous
- 2 Expirez complètement pour vider les poumons
- 3 Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4
- 4 Retenez le souffle en comptant jusqu'à 4
- 5 Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 4
- 6 Retenez les poumons vides en comptant jusqu'à 4
- 7 Répétez le cycle de 4 à 10 fois

Astuce : si quatre secondes semblent longues, respirez plus superficiellement plutôt que de serrer.

Bienfaits

- Active le système nerveux parasympathique (le « frein » du corps)
- Réduit le rythme cardiaque, la tension artérielle et le cortisol
- Apaise les pensées qui tournent en boucle
- Améliore la concentration et la présence dans l'instant
- Disponible n'importe où, n'importe quand, sans équipement

Quand l'utiliser

- Avant un événement stressant — présentation, examen, conversation difficile
- Pendant un moment de stress, pour retrouver son sang-froid
- Au coucher, comme rituel d'apaisement avant le sommeil
- En routine quotidienne — 5 minutes par jour suffisent à bâtir le réflexe

Notes personnelles
