

4 exercices simples de respiration

La cohérence cardiaque

Compter jusqu'à 5 sur l'inspiration et compter jusqu'à 5 sur l'expiration. Renouveler pendant 5 minutes

La respiration 4-8

Compter jusqu'à 4 sur l'inspiration et compter jusqu'à 8 sur l'expiration. Répéter 20 fois.

La respiration 4-7-8

Compter jusqu'à 4 sur l'inspiration, bloquer 7 secondes, et compter jusqu'à 8 sur l'expiration.

La respiration en conscience

Fermer les yeux ou regarder un point fixe puis inspirer profondément en sentant l'air entrer par le nez, le ventre se gonfler puis se dégonfler. L'expiration se fait bruyamment par la bouche. A renouveler autant de fois que nécessaire selon les besoins.