

Respiration

Les techniques de respiration permettent de véritablement avoir un impact sur la gestion de son stress : mieux respirer permet de mieux vivre et de mieux contrôler son soi intérieur.

1. La cohérence cardiaque

L'objectif de la cohérence cardiaque est de permettre d'entrer en résonance avec l'effet que produit son cœur.

Cela permet de réguler le rythme cardiaque et les structures cérébrales ayant des bénéfices physiques et psychologiques.

Durée : 5 min 3x par jour pour se recentrer.

Possibilité de la pratiquer en cas de stress soudain.

Pratique : Application RespiRelax+

2. L'exercice de la plume

Cet exercice vous permet de recréer une bulle "safe" et d'apaiser votre esprit par la visualisation.

Durée : Possibilité de faire l'exercice autant que nécessaire.

Pratique :

- Fermez les yeux, relachez les épaules et concentrez-vous,
- Visualisez une plume que vous faites flotter grâce à votre respiration,
- Inspirez 3s pour la faire monter, expirer 3s pour la faire descendre,
- Essayez de visualiser la plume se stabiliser devant vous.

