

Ensemble on tient debout

Ancrage en douceur

RESPIRATION CARRÉE

Objectif global

Réguler le stress, améliorer la concentration et favoriser le calme mental par une respiration contrôlée et rythmée.

Bienfaits

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la concentration et de la vigilance
- Apaisement du système nerveux
- Diminution des tensions musculaires
- Amélioration de la qualité du souffle

Positions recommandées

- Assis sur une chaise, dos droit, pieds au sol
- Assis sur Swiss Ball, avec appui possible
- Allongé sur le dos, genoux fléchis (si confortable)

Comment respirer (Respiration carrée - 4 temps)

1. Inspirer par le nez pendant 4 secondes
2. Bloquer la respiration pendant 4 secondes
3. Expirer lentement par la bouche pendant 4 secondes
4. Pause poumons vides pendant 4 secondes

Visualiser un carré pour suivre le rythme

Durée conseillée

- 4 à 6 cycles au début
- Jusqu'à 5 minutes selon la tolérance

Consignes de sécurité

- Respiration fluide, sans forcer
- Arrêter en cas de vertige
- Ne jamais bloquer en apnée prolongée



Ensemble on tient debout

Ancrage en douceur

COHÉRENCE CARDIAQUE

Objectif global

Harmoniser le rythme cardiaque et respiratoire afin de favoriser un état de détente physique et émotionnelle durable.

Bienfaits

- Baisse de la tension artérielle
- Régulation du rythme cardiaque
- Réduction du stress chronique
- Amélioration du sommeil
- Meilleure gestion des émotions

Positions recommandées

- Assis sur une chaise, dos droit et relâché
- Assis sur Swiss Ball, pieds bien ancrés
- Allongé sur le dos, bras relâchés (optionnel)

Comment respirer (cohérence cardiaque – rythme 365)

- Inspirer par le nez pendant 5 secondes
- Expirer par la bouche pendant 5 secondes
- Respiration continue, sans pause

Respirer avec le ventre (respiration abdominale)



Durée conseillée

- 3 à 5 minutes
- Jusqu'à 3 fois par jour (matin, midi, soir)

Consignes de sécurité

- Respiration calme et naturelle
- Ne pas chercher à amplifier exagérément
- Arrêter en cas d'inconfort