

## Les méthodes de respiration pour vous aider dans votre journée !

### 1 La respiration abdominale

A réaliser sur les 3 méthodes proposées:  
Assis, debout ou allongé, les mains posées sur le ventre et la poitrine.

- Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre et avec peu de mouvement de la cage thoracique.
- Expirez par la bouche comme si vous « souffliez dans une paille » en rentrant le ventre.

### 3 Respiration rebond *pour débiter une activité physique*

Inspirez, bloquez l'air et sautillez (maintenir pointes de pieds au sol) en secouant les épaules.

Expirez en relâchant les épaules et arrêter le sautillerment.

Se recentrer quelques instants avant de recommencer l'exercice.

A réaliser au moins 3 fois.

### 2 Cohérence cardiaque *pour diminuer le stress*



5 secondes d'inspiration

5 secondes d'expiration

Méthode 3.6.5 : 3 fois par jour / 6 respiration par minute / pendant 5 minutes.

### 4 Méthode 4-7-8 *pour favoriser l'endormissement*

Inspirez 4 secondes avec le nez.

Retenez l'air pendant 7 secondes.

Expirez par la bouche pendant 8 secondes avec la langue en contact avec les dents du haut pour relâcher les muscles du cou.