

EXERCICES DE RESPIRATION POUR CANALISER LES CRISES D'ANGOISSES



RESPIRER EN COHERENCE CARDIAQUE

<https://youtu.be/dGJkzyKHKUE>

Commencez par prendre 2 respirations lentes et profondes, en vidant bien vos poumons et en faisant une pause de quelques secondes jusqu'à ce que l'inspiration se déclenche d'elle-même ;

puis respirez tranquillement avec le ventre : videz bien vos poumons en soufflant, puis inspirez lentement

vous pouvez poser une main sur le ventre pour le sentir pousser vers l'avant pendant l'inspiration.

Respirez de façon lente et ample, en suivant la balle

Inspirer quand elle monte / expirez quand elle descend (5 secondes pour chaque)

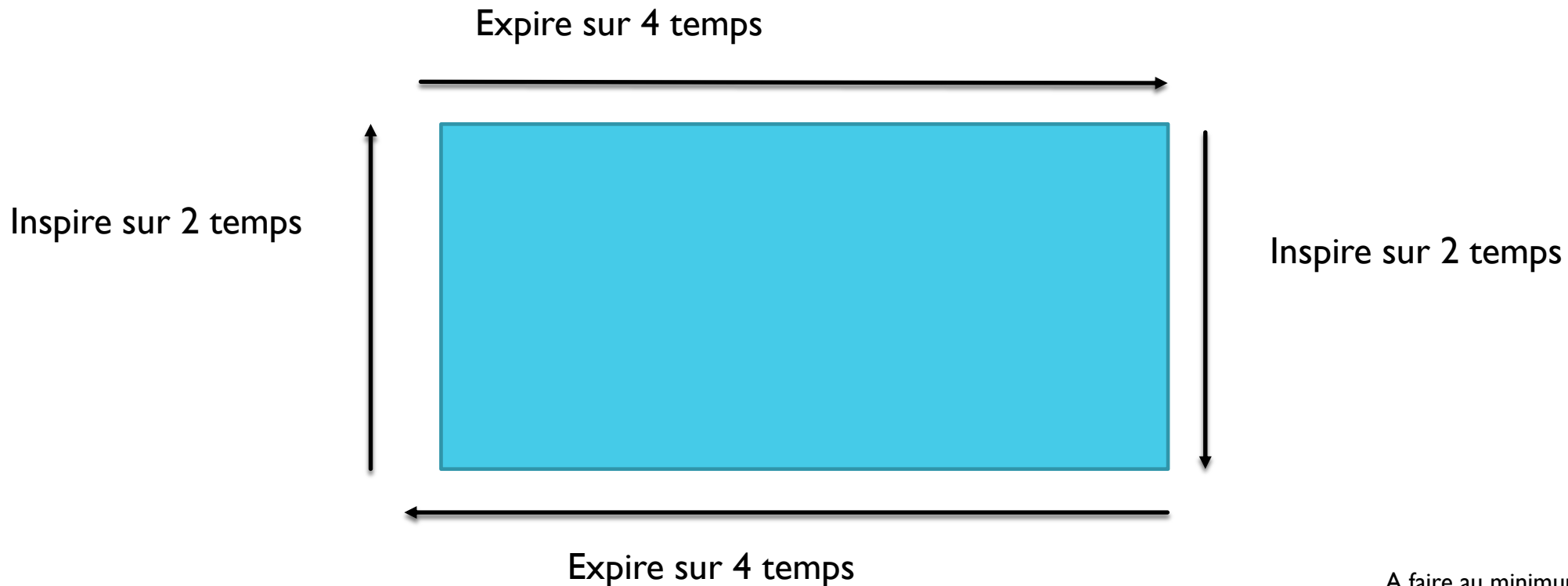
- Pratiquez pendant 3 à 5 minutes _ dès qu'une montée de stress ou d'angoisse se fait sentir
 - Ou en prévention 2x jour (le matin pour l'énergie et le soir pour favoriser le sommeil

LE JEU DE LA PRESSION

- S'il reste une tension importante dans le corps
- Pressez une balle ou vos poings aussi fort que vous le pouvez, en imaginant que vous y mettez toute votre tension.
- Observez ce qui se passe dans votre corps puis relâchez la pression, répétez cet exercice autant de fois que nécessaire.

RESPIRATION GÉOMÉTRIQUE

Dessinez avec le doigt un rectangle ou imaginez le



A faire au minimum 5 / 6 fois jusqu'à apaisement du rythme respiratoire et cardiaque