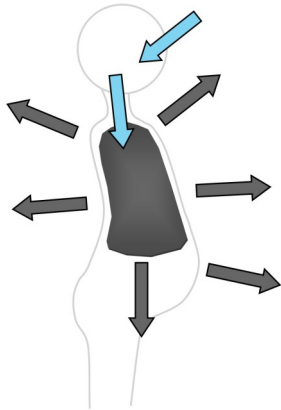


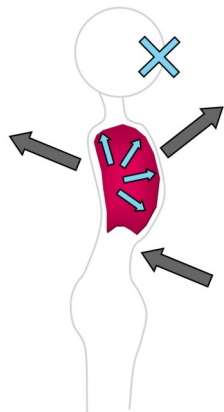
RESPIRATION ANTI-STRESS

2 A 3 FOIS PAR JOUR CHAQUE JOUR
OU
LORS D'UN EVENEMENT STRESSANT



Inspiration progressive

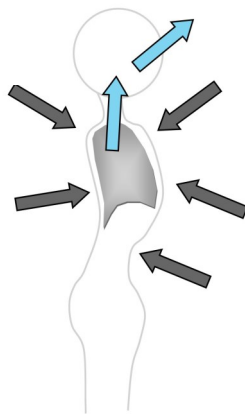
Faites entrer l'air dans vos poumons en inspirant par le nez, tes épaules se soulèvent, ta cage thoracique s'ouvre et votre ventre se gonfle



6 SECONDES

Surpression

Comprimez l'air dans vos poumons, rentrez le ventre en contractant vos muscles abdominaux tout en bloquant la sortie de l'air.



Expiration progressive

Laissez sortir l'air de vos poumons en soufflant par la bouche, lèvres entrouvertes. Vos épaules descendent, votre cage thoracique diminue de volume, votre ventre rentre un peu plus.

A REPETER 10 FOIS

Cette technique de respiration est inspirée de la Manoeuvre de Valsalva.

Le but est d'augmenter la pression dans la cage thoracique, ce qui a pour effet de diminuer le volume du cœur et des gros vaisseaux sanguins et aussi de stimuler le nerf vague. **Il en résulte une diminution du rythme cardiaque et respiratoire.**

Cette technique est à réaliser 2 à 3 fois par jour, tranquille chez soi au début, puis quand vous la maîtrisez mieux où que vous soyez. Elle permet de diminuer le niveau de pression quotidien.

Elle s'emploie aussi lors d'un moment de stress intense. Un rythme cardiaque accéléré et une respiration superficielle et rapide étant les effets les plus remarquables du stress, cette technique permet de le diminuer en éliminant ses symptômes principaux et . En plus de cela, la concentration et le **recentrage** nécessaire pour réaliser cette technique permet de ne plus focaliser sur le sujet du stress.

Le niveau de stress régulé et la mise à distance du sujet stressant apporte la fenêtre de répit qui vous permettra d'évaluer plus objectivement et sereinement la situation, et ainsi mettre **toutes les chances de votre côté pour choisir le comportement le plus adapté à la situation.**

