

La Respiration Carrée : Une Technique de Relaxation Visuelle

Home

Coming

Mailing

Ab

La respiration carrée est une méthode simple et efficace pour réduire le stress et retrouver le calme. Cette technique allie respiration contrôlée et visualisation graphique pour un effet apaisant immédiat.

1

Préparation

Asseyez-vous confortablement, le dos droit. Placez une feuille devant vous et prenez un crayon.

2

Inspiration (4 secondes)

Tracez une ligne verticale vers le haut en inspirant profondément par le nez.

3

Rétention (4 secondes)

Dessinez une ligne horizontale de gauche à droite en retenant votre souffle.

4

Expiration (4 secondes)

Tracez une ligne verticale vers le bas en expirant lentement par la bouche.

5

Pause (4 secondes)

Dessinez une ligne horizontale de droite à gauche en marquant une pause.

Répétez ce cycle 5 à 10 fois pour ressentir les effets bénéfiques : apaisement du système nerveux, diminution du cortisol et recentrage de l'esprit. Personnalisez l'exercice en ajoutant des couleurs ou des motifs pour le rendre plus agréable et créatif.