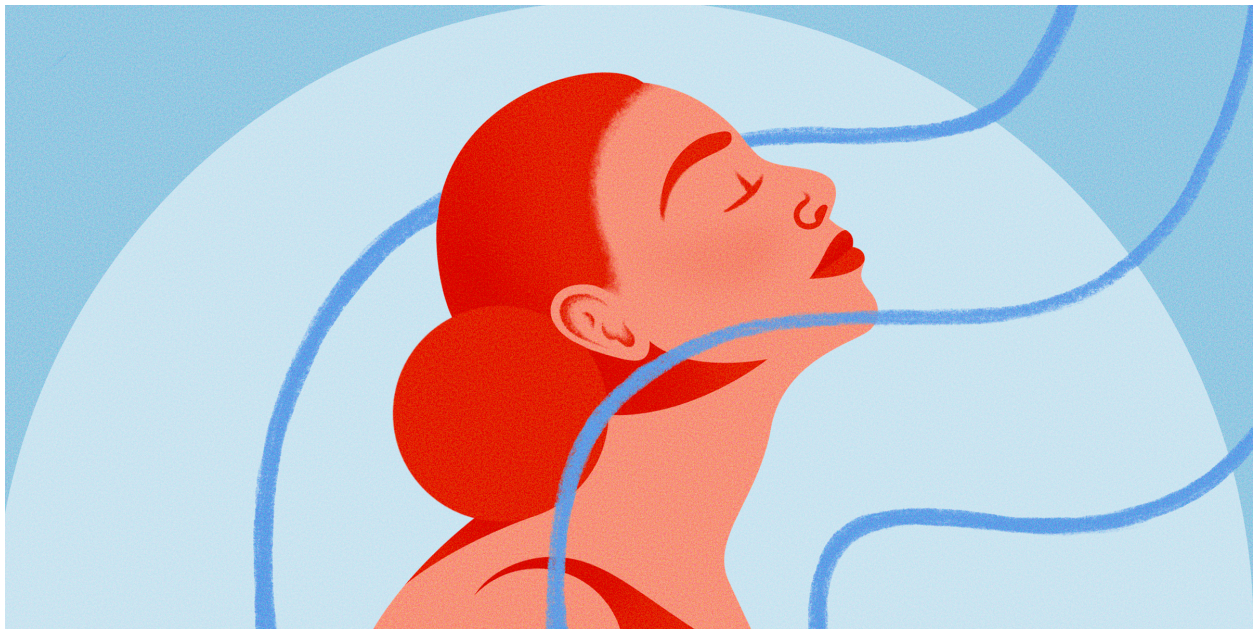


La respiration 4-4-8



La technique de respiration 4-4-8 est idéale à utiliser lorsque vous vous sentez stressé ou tendu, car elle peut aider à calmer le système nerveux, à éliminer les distractions et à réduire le stress.

1. Après s'être assis, inspirez par le nez jusqu'à 4, en inspirant dans votre estomac.
2. Retenez votre souffle jusqu'à 4.
3. Relâchez votre souffle par la bouche avec un sifflement pour un nombre de 8.
4. Sans interruption, inspirez à nouveau pour un nombre de 4, en répétant toute la technique 3 à 4 fois de suite. Inspirez, retenez-le et expirez.
5. Concentrez-vous sur le comptage lorsque vous inspirez, retenez votre souffle et expirez. Il faut que vous soyez focalisé.