

Conseil N° 6 **Respirez !**

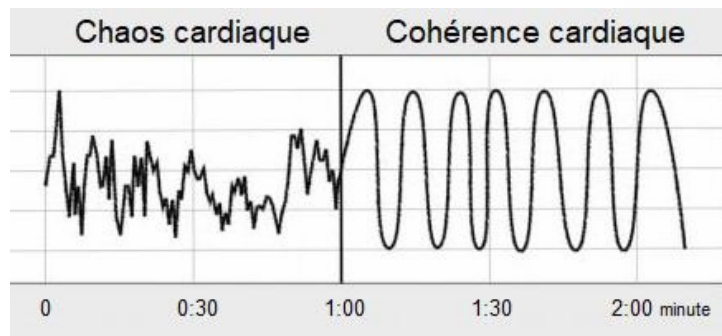


« Je n'arrive pas à me détendre. »

Le stress et les tensions perturbent l'organisme et l'empêche de fonctionner adéquatement. En altérant la respiration, il prive le cerveau d'une part de ses ressources essentielles : l'oxygène.

Savoir se détendre est primordial pour des révisions efficaces.

Pratiquez plusieurs fois par jour des respirations amples et lentes. Le rythme idéal est de 6 cycles (inspiration + expiration) par minute, qui induit la cohérence cardiaque : les variations des rythmes cardiaques et respiratoires se synchronisent.



A chaque fois que vous sentez le stress vous envahir, respirez plus lentement et plus bas (respiration ventrale). Il existe des applications dédiées pour vous aider à pratiquer.

Respirer calmement réduit le stress !

