

Fiche Mémo : Techniques de Relaxation Rapide

Introduction

- Ces techniques sont conçues pour calmer votre système nerveux en moins de 5 minutes.
- Pratiquez-les dès les premiers signes de stress ou de tension.
- Aucun matériel n'est requis, juste un endroit calme pour vous asseoir.

La Cohérence Cardiaque (Méthode 365)

- Fréquence : 3 fois par jour.
- Rythme : 6 respirations par minute.
- Durée : 5 minutes par séance.
- Technique : Inspirez par le nez pendant 5 secondes, expirez par la bouche pendant 5 secondes.
- Visualisation : Imaginez l'air entrer et sortir par votre cœur pour stabiliser votre rythme cardiaque.

La Respiration Carrée (Box Breathing)

- Idéal pour une concentration immédiate et une baisse rapide de l'anxiété.
- Étape 1 : Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.
- Étape 2 : Bloquez vos poumons pleins pendant 4 secondes.
- Étape 3 : Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes.
- Étape 4 : Bloquez vos poumons vides pendant 4 secondes.
- Répétez le cycle 4 à 5 fois.

Conseils pour une efficacité maximale

- Adoptez une posture droite, les pieds bien à plat sur le sol.
- Relâchez consciemment vos épaules et desserrez la mâchoire avant de commencer.
- Fermez les yeux si possible pour favoriser l'introspection.
- Soyez régulier : la pratique préventive est plus efficace que la pratique curative.