

«S'outiller»

Fiche 1/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

**Connais-tu la cohérence cardiaque ?
Voici un petit exercice pour l'adopter,
d'abord en étant guidé-e puis à faire
n'importe où, dans sa chambre, dans
le bus, etc.**

Pour commencer, prends une grande inspiration en plaçant ton doigt sur le chiffre 1 de la ligne verticale à gauche. A chaque seconde, déplace ton doigt pour aller sur les chiffres 2, puis 3. L'inspiration s'est donc faite en 3 temps.

Pour l'expiration, souffle profondément en suivant les points 3, 2, 1 sur le même principe. Recommence ainsi les alternances d'inspiration/expiration jusqu'à ce que tu ressenties les bienfaits sur ton état général.

Lorsque tu maîtrise la respiration en 3 temps, tu peux passer à celle en 5 temps en suivant les points 1, 2, 3, 4, 5

UN GRAND BOL D'AIR FRAIS

