

## Respiration en boîte

**Définition :** La respiration en boîte est une méthode de relaxation à la fois simple et puissante. Les athlètes, les professionnels de la santé, les militaires et les policiers utilisent cette technique pour méditer et réduire leur niveau de stress.

**Utilité :** L'exercice vise à vous permettre de trouver un rythme de respiration détendu pour calmer votre esprit et améliorer votre concentration.

### Mise en pratique

**Étape 1 :** Inspirez lentement en comptant jusqu'à quatre. Sentez l'air entrer dans vos poumons.

**Étape 2 :** Retenez votre respiration quatre secondes. Pendant ce temps, essayez de ne pas inspirer ni expirer.

**Étape 3 :** Expirez lentement par la bouche pendant quatre secondes.

**Étape 4 :** Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que vous vous sentiez recentré.

**Conseil :** Essayez cet exercice de respiration en boîte guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

# Respiration diaphragmatique

**Définition :** La respiration diaphragmatique est un exercice qui aide à renforcer votre diaphragme, un muscle important et efficace vous permettant de respirer plus profondément.

**Utilité :** L'exercice vise à améliorer votre capacité à respirer et à atteindre un niveau plus satisfaisant d'équilibre et de relaxation dans la vie.

## Mise en pratique

**Étape 1 :** Inspirez lentement par le nez.

**Étape 2 :** Faites une pause entre l'inspiration et l'expiration.

**Étape 3 :** Expirez lentement contre les lèvres pincées.

**Étape 4 :** Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que vous vous sentiez recentré.

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration diaphragmatique guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

## Respiration à travers une seule narine

**Définition :** La respiration à travers une seule narine peut favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit. Il s'agit d'une technique très courante en yoga, qui aide à réduire l'anxiété et à améliorer la capacité à méditer.

**Utilité :** L'exercice permet d'activer votre système nerveux parasympathique — ou système nerveux de repos et digestion — pour vous aider à vous détendre et à vous sentir plus en paix.

### Mise en pratique

**Étape 1 :** Asseyez-vous confortablement en redressant la colonne vertébrale.

**Étape 2 :** Bloquez votre narine droite et inspirez par la narine gauche, puis retenez doucement votre respiration.

**Étape 3 :** Bloquez votre narine gauche et expirez par la narine droite, puis retenez doucement votre respiration.

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration à travers une seule narine guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

## Respiration nasale alternée

**Définition :** La respiration nasale alternée est une technique simple et puissante permettant de recentrer votre esprit, votre corps et vos émotions. Les recherches démontrent que le fait de la mettre en pratique durant dix minutes apporte beaucoup de bienfaits.

**Utilité :** L'exercice aide à rééquilibrer les parties gauche et droite de votre cerveau, à calmer votre esprit et à vous recentrer.

### Mise en pratique

**Étape 1 :** Asseyez-vous confortablement en redressant la colonne vertébrale.

**Étape 2 :** Inspirez par la narine gauche, puis bloquez-la.

**Étape 3 :** Ouvrez la narine droite et expirez par celle-ci.

**Étape 4 :** Inspirez par la narine droite, puis bloquez-la.

**Étape 5 :** Ouvrez la narine gauche et expirez par celle-ci.

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration nasale alternée guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

## Respiration de feu

**Définition :** La respiration de feu combine des inspirations passives et normales avec des expirations rapides et fortes. Cette technique peut aider à réduire le stress, à stimuler les fonctions cérébrales, à améliorer la santé respiratoire et la digestion, ainsi qu'à renforcer les muscles abdominaux.

**Utilité :** L'exercice aide à favoriser la circulation sanguine dans votre corps, à fortifier vos poumons et à améliorer votre niveau d'énergie et de concentration.

### Mise en pratique

**Étape 1 :** Asseyez-vous confortablement en redressant la colonne vertébrale.

**Étape 2 :** Contractez le bas du ventre en expirant.

**Étape 3 :** Cessez la contraction et inspirez naturellement.

**Étape 4 :** Répétez l'exercice lentement de huit à dix fois.

**Étape 5 :** Relâchez l'air lentement et reprenez une respiration normale.

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration de feu guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

## Respiration par la narine droite

**Définition :** Cette technique convient aux personnes qui veulent améliorer leur niveau d'énergie, de lucidité et de concentration.

**Utilité :** L'exercice est efficace pour augmenter le niveau d'énergie et pour gérer le stress et l'anxiété.

### Mise en pratique

**Étape 1 :** Asseyez-vous confortablement en redressant la colonne vertébrale.

**Étape 2 :** Inspirez par la narine droite.

**Étape 3 :** Retenez doucement votre respiration un instant.

**Étape 4 :** Expirez par la narine gauche.

**Étape 5 :** Répétez l'exercice en inspirant de nouveau par la narine droite.

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration par la narine droite guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

# Respiration doublée

**Définition :** Cette technique active la respiration grâce à de courts mouvements respiratoires. Ces mouvements actifs stimulent le système nerveux sympathique pour vous rendre plus alerte.

**Utilité :** L'exercice contribue à vivifier votre esprit et à accroître votre niveau d'énergie. Il est entre autres utile le matin pour vous stimuler.

## Mise en pratique

**Étape 1 :** Prenez une inspiration courte et vive par le nez, directement suivie d'une inspiration longue et forte.

**Étape 2 :** Sans prendre de pause, faites une courte expiration par le nez et la bouche, suivie d'une longue expiration.

**Étape 3 :** Répétez les étapes cinq fois, prenez une petite pause et recommencez le cycle.

**Étape 4 :** Voyez comme cela vous vivifie!

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration doublée guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

# Respiration océanique

**Définition :** La respiration océanique est une technique utilisée en yoga et en méditation pour unifier le corps et l'esprit.

**Utilité :** L'exercice contribue à calmer le corps et l'esprit, en plus d'apporter de nombreux bienfaits : il aide à fortifier les poumons et à les rendre plus efficaces, à améliorer la santé du cœur et à rendre le diaphragme plus fort. Il peut même s'avérer bénéfique pour les personnes asthmatiques.

## Mise en pratique

**Étape 1 :** Inspirez et expirez par le nez en contractant votre gorge. Gardez la bouche fermée.

**Étape 2 :** Contractez la gorge au point d'émettre un bruit en respirant, presque comme un ronflement.

**Étape 3 :** Contrôlez votre souffle à l'aide de votre diaphragme.

**Étape 4 :** Faites des inspirations et des expirations de même durée.

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration océanique guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.

## Respiration en trois temps

**Définition :** La technique de respiration en trois temps présente trois fonctions : elle calme votre esprit et apaise votre système nerveux, en plus de vous aider à avoir meilleure conscience de votre capacité pulmonaire.

**Utilité :** L'exercice sert à vous détendre et à vous ancrer dans le moment présent, en plus de calmer votre esprit. Il vous apprend à respirer de manière plus profonde et complète.

### Mise en pratique

**Étape 1 :** Inspirez par le nez (le tiers de votre respiration) pour laisser votre ventre se gonfler doucement.

**Étape 2 :** Inspirez depuis la partie inférieure de votre poitrine (le tiers de votre respiration) pour laisser cette partie se gonfler.

**Étape 3 :** Inspirez depuis la partie supérieure de votre poitrine (le tiers de votre respiration) pour laisser cette partie se gonfler. Expirez tout l'air inspiré par le nez en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale.

**Conseil :** Essayez notre exercice de respiration en trois temps guidé par la coach en santé mentale Tara Achkar, que vous trouverez sous Vidéos à la page d'accueil Starling.