

La respiration dynamisante : les trois inspires

Position : assis ou debout.

Durée : courte (1 minute).

Objectif : Activer le système sympathique par la respiration pour se dynamiser, retrouver le l'énergie.

Utile le matin en première heure ou juste après le repas pour contrer la fatigue postprandiale. Ne pas en abuser car cet exercice peut donner mal à la tête de façon passagère (déconseillé aux migraineux et hypertendus).

J'inspire plusieurs fois de suite sans expirer (trois à quatre fois) comme si j'allais éternuer.

J'expire rapidement et je recommence une fois.

Option plus douce : Respirer en respiration abdominale avec une inspiration plus longue (6 secondes) que l'expiration (4 secondes). Possibilité d'utiliser l'appli RespiRelax+.