

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Respiration en boîte

En quoi consiste la respiration en boîte?

- La respiration en boîte, aussi appelée respiration carrée, est une technique de respiration lente et profonde. Elle peut accroître le rendement et la concentration tout en étant très efficace pour atténuer le stress. On l'appelle aussi la respiration 4×4.
- Cette technique peut être bénéfique pour tout le monde, surtout pour ceux qui veulent méditer ou réduire leur niveau de stress. Elle est grandement utilisée, autant par des athlètes que par les US Navy SEAL, des policiers et des infirmières!

Utiliser la technique de respiration en boîte

- Avant de commencer, assurez-vous d'être assis bien droit dans une chaise confortable, les pieds à plat au sol. Essayez de trouver un endroit calme et sans distractions où vous pourrez vous concentrer sur votre respiration.
- Gardez vos mains détendues sur vos cuisses, les paumes vers le haut, concentrez-vous sur votre posture. Vous devriez être assis bien droit. Cela vous aidera à prendre de grandes respirations.
- Lorsque vous êtes prêt, passez à l'étape 1.

Étape 1 : expirez lentement

- Assis bien droit, expirez lentement par la bouche, jusqu'à évacuer tout l'oxygène de vos poumons. Concentrez-vous sur cette intention et soyez conscient de ce que vous faites.

Étape 2 : inspirez lentement

- Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à quatre. À cette étape, comptez jusqu'à quatre très lentement dans votre tête.
- Sentez l'air envahir vos poumons, une section à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien remplis et que l'air pénètre dans votre abdomen.

Étape 3 : retenez votre respiration

- Retenez votre respiration en comptant encore lentement jusqu'à quatre.

Étape 4 : expirez de nouveau

- Expirez par la bouche en comptant de nouveau lentement jusqu'à quatre, en expulsant l'air de vos poumons et de votre abdomen.
- Soyez conscient de la sensation de l'air qui quitte vos poumons.

Étape 5 : retenez votre respiration de nouveau

- Retenez votre respiration en comptant encore lentement jusqu'à quatre avant de reprendre depuis le début.

Conseils pour les débutants

- Si la respiration en boîte est quelque chose de nouveau pour vous, vous avez peut-être de la difficulté à la maîtriser. Pour vous aider à vous concentrer sur votre respiration, trouvez un endroit calme à l'éclairage tamisé. La technique ne l'exige en rien, mais cela peut vous aider à vous concentrer sur la pratique si vous êtes débutant.
- Idéalement, vous répétez le cycle de respiration en boîte quatre fois en une seule séance.
- Essayez de le faire plusieurs fois par jour au besoin pour atténuer votre stress.