

Contrôle respiratoire

Blocage



Inspirer par le nez.

Bloquer la respiration, ventre gonflé/contracté pendant 5 à 8 secondes (Valsalva).

Laisser ensuite les poumons se vider naturellement.

Faire ensuite 3 ou 4 respirations sans contrôle particulier.

Puis recommencer le blocage en inspiration plusieurs fois (jusqu'à ce que la panique/l'anxiété commence à diminuer).

Laisser ensuite les poumons se vider naturellement.

**POURQUOI,
POURQUOI ?**



Parce que le contrôle respiratoire neutralise rapidement les conséquences physiologiques de la réaction d'alarme (panique, anxiété élevée).

⇒ Il est efficace en quelques minutes.

⇒ Il se transporte partout (dans le tram, dans le bus, dans la rue, au bureau,...)

Cet exercice vous redonne du contrôle sur votre anxiété !

MAIS l'entraînement régulier préalable est nécessaire ! Il faut que cela devienne un **réflexe**.

Vous ne serez pas un bon marathonien si vous ne vous entraînez régulièrement !

