

Le conseil
du médecin
de la fédération
des ASPTT



Dr Jacques Roussel

Médecin du sport



Le contrôle de votre respiration a de multiples effets sur vos émotions et vos pensées.

Utilisez des techniques spécifiques de plus en plus reconnues.

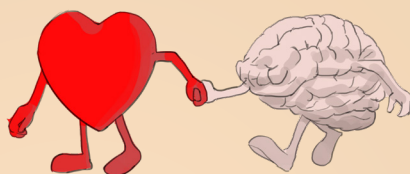
Respirez zen !



J'apprends des techniques de respiration

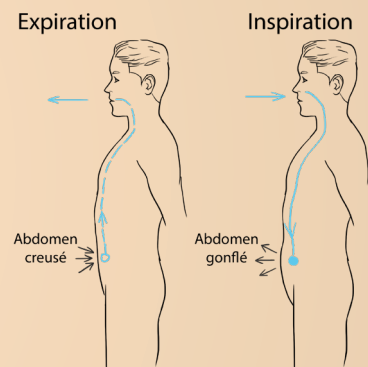
Le saviez-vous ? La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui entraîne des bienfaits sur la santé en ralentissant le rythme cardiaque et en augmentant la production des hormones du bien-être.

Pratiquer 3 fois, 5 minutes par jour, produit des résultats en 2 à 3 semaines.



Je respire en « 3-6-5 »

- ◇ 3 fois par jour : matin, midi et fin d'après midi (toutes les 4 heures environ).
- ◇ 6 respirations minute : J'inspire en 5 secondes par le nez en gonflant mon ventre, j'expire en 5 secondes par la bouche en dégonflant mon ventre.
- ◇ 5 minutes par pratique.



J'utilise des applications gratuites pour smartphone

Respirelax : application musicale basée sur les ondes alpha cérébrales qui renforcent la détente.

Cardio zen : possède un design de vacances qui favorise l'évasion.

Prana Breath : propose différentes techniques de respiration et un chronomètre pour gérer son temps.