

Apaise ton cœur et ta respiration

Tu respirez différemment lorsque tu fais de l'activité physique et quand tu ressens certains sentiments. Ta respiration est lente lorsque tu es calme, courte et rapide lorsque tu es fâché, courte et difficile lorsque tu as peur, et rapide lorsque tu es stressé. Ta respiration est étroitement liée à ta fréquence cardiaque.

Essaie de t'exercer à prendre une grande respiration pour te détendre :

1. Tiens-toi debout ou assis-toi calmement, et laisse tes muscles se relâcher.
2. Prends une respiration lente et profonde pour sentir l'air qui entre dans tes poumons et qui les gonfle. Place une main sur ton ventre. Tu le sentiras gonfler lui aussi.
3. Laisse lentement sortir l'air de tes poumons. Sens les muscles de ton corps qui se relâchent pendant que l'air est expulsé.
4. Répète les étapes 2 et 3 de trois à cinq fois jusqu'à ce que ton corps soit complètement détendu.

Comment t'es-tu senti pendant cet exercice?

