AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je respire

1 à 2 minutes

Fiche N° 1/5 Parution : **Lundi 16 septembre 2019**

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.

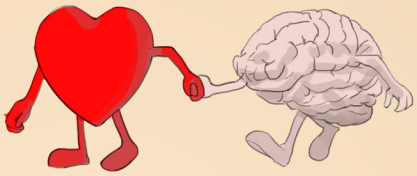
Utilisez des techniques spécifiques de plus en plus reconnues.

Respirez zen !"

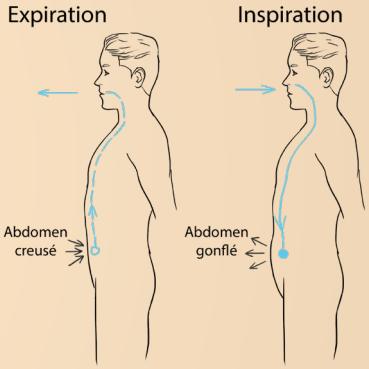
J'apprends des techniques de respiration

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.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE