

Respiration en 8

L'exercice de respiration en 8 est une méthode simple et efficace pour gérer le stress et l'anxiété qui peut monter lorsque l'on vit un deuil. Il consiste à inspirer par le nez pendant 4 secondes, retenir sa respiration pendant 7 secondes, puis expirer lentement par la bouche pendant 8 secondes.

- 
1. Préparation: Trouvez un endroit calme où vous pouvez vous asseoir ou vous allonger confortablement.
 2. Expiration: Expirez complètement par la bouche, en faisant un léger sifflement.
 3. Inspiration: Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à 4 dans votre tête.
 4. Rétention: Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
 5. Rétention: Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
 6. Expiration: Expirez lentement et complètement par la bouche en comptant jusqu'à 8.
 7. Répétition: Répétez ce cycle 4 fois au minimum ou jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.