

3 EXERCICES DE RESPIRATION POUR RESTER ZEN EN PÉRIODE D'EXAMENS

EXERCICE 1 : LA COHÉRENCE CARDIAQUE (5-5-5)

1

Durée : 5 min

- **Objectif** : Réduire le stress et calmer le rythme cardiaque.
- **Étapes** :
 1. Asseyez-vous confortablement, les pieds bien à plat sur le sol.
 2. Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes.
 3. Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes.
 4. Répétez ce cycle pendant 5 minutes.
- **Pourquoi ça marche ?** Cet exercice synchronise votre respiration avec votre rythme cardiaque, ce qui favorise un état de calme et de concentration.

💡 Astuce : Faites cet exercice avant de commencer une épreuve ou une session de révision pour vous recentrer.

EXERCICE 2 : LA RESPIRATION ABDOMINALE

2

Durée : 3-5 min

- **Objectif** : Apaiser l'esprit et relâcher les tensions physiques.
- **Étapes** :
 1. Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine.
 2. Inspirez lentement par le nez en gonflant votre ventre (la main sur votre ventre doit bouger, pas celle sur votre poitrine).
 3. Expirez doucement par la bouche en rentrant votre ventre.
 4. Répétez ce cycle pendant 3 à 5 minutes.
- **Pourquoi ça marche ?** La respiration abdominale active le système nerveux parasympathique, responsable de la relaxation.

💡 Astuce : Utilisez cet exercice pendant une pause pour relâcher la pression entre deux révisions.

EXERCICE 3 : LA RESPIRATION EN CARRÉ (4-4-4-4)

3

Durée : 2-4 min

- **Objectif** : Réduire l'anxiété et améliorer la concentration.
- **Étapes** :
 1. Inspirez par le nez pendant 4 secondes.
 2. Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
 3. Expirez lentement par la bouche pendant 4 secondes.
 4. Retenez votre souffle à nouveau pendant 4 secondes.
 5. Répétez ce cycle pendant 2 à 4 minutes.
- **Pourquoi ça marche ?** Cet exercice aide à ralentir le rythme respiratoire et à calmer l'esprit en se concentrant sur un schéma régulier.

💡 Astuce : Faites cet exercice juste avant d'entrer dans la salle d'examen pour réduire l'anxiété de dernière minute.