

Box Breathing

– la technique de respiration des Navy SEAL –

Description

Cette technique, également connue sous le nom de respiration de combat ou respiration tactique, est un excellent moyen de réduire le stress et de se calmer. Cette stratégie de respiration a été utilisée par les premiers intervenants, les militaires et les athlètes pour se concentrer, prendre le contrôle et gérer le stress. En outre, il semble aider à contrôler l'inquiétude et la nervosité.

Avec cette application, nous visons à vous donner un outil simple et rapide pour pratiquer cette technique de respiration.

[Lancer l'application], commencez à respirer...

- Inspirez pendant 4 secondes par le nez
- Retenez votre souffle pour un compte de 4
- Expirez pendant 4 secondes par la bouche
- Gardez vos poumons vides pour un compte de 4
- Répéter

En résumé

- Inspirez pour un compte de 4
- Retenir le souffle pour un compte de 4
- Expirer pour un compte de 4
- Retenir le souffle pour un compte de 4.

Source: <https://www.microsoft.com/en-ca/p/box-breathing-the-navy-seal-breathing-technique/9mv9z03jzdz9?activetab=pivot:overviewtab>