

# Respiration fractionnée : le déclencheur de performance.



Un manuel tactique pour augmenter rapidement l'énergie mentale et la vigilance



# L'essence de la méthode.

Division de l'inspiration en coups brefs.

Courte rétention ciblée.

Expiration complète et fluide.

**Objectif : générer une énergie mentale boostée dans les moments de pression.**

# L'ingénierie corporelle.



Inspirée des techniques de respiration dynamique.



Optimise l'oxygénation et active les systèmes d'énergie instantanément.

# Le triptyque des bénéfices.



## **Augmentation de l'oxygénation.**

Les inspirations fractionnées stimulent immédiatement le système nerveux.

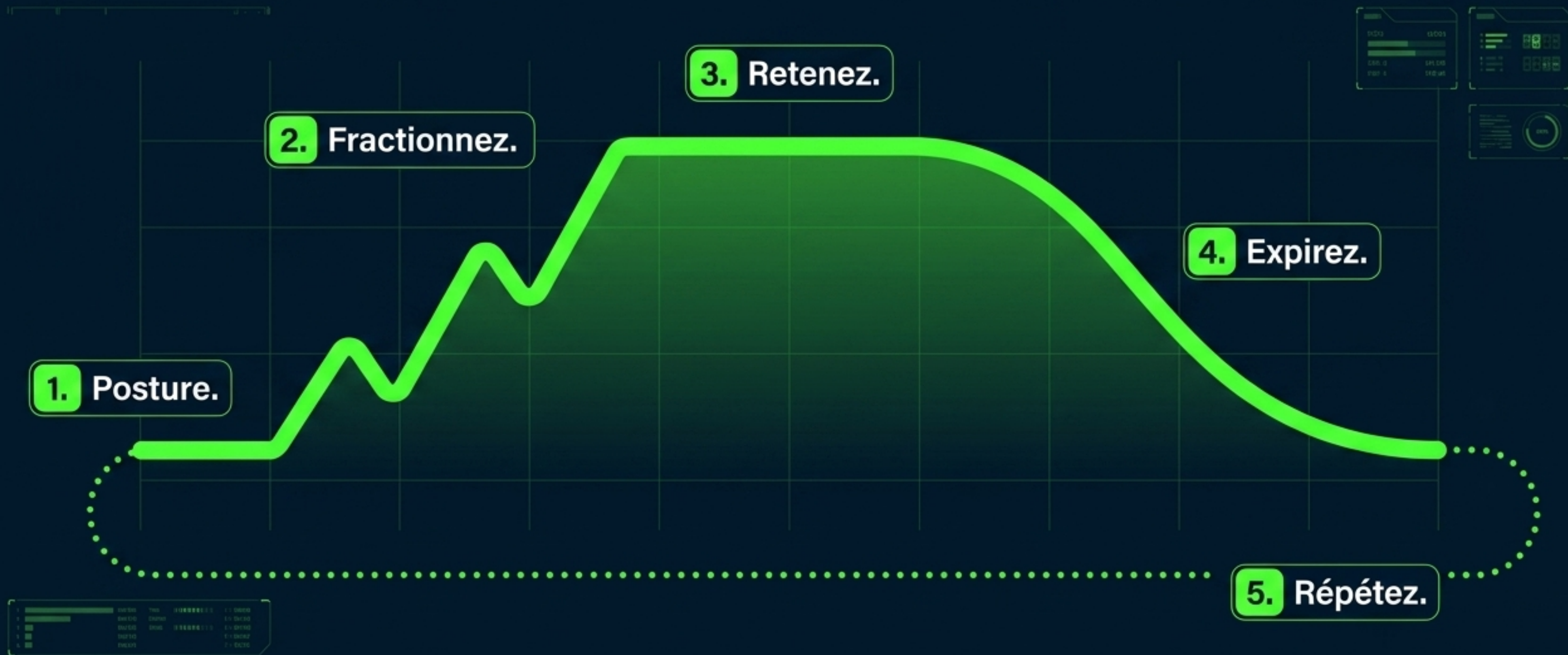
## **Énergie mentale renforcée.**

La rétention amplifie l'effet de concentration.

## **Vigilance accrue.**

L'expiration élimine les tensions pour un recentrage rapide.

# La mécanique du cycle.



# Décodage de l'exécution technique

**1**

**Dos droit,  
épaules  
détendues.**  
Recentrage  
naturel.

**2**

**Par le nez.**  
3 à 4 petits coups  
successifs.  
Gonflez  
progressivement.

**3**

**Maintenez 2 à 3  
secondes.**  
Gardez une  
posture  
détendue.

**4**

**Par la bouche.**  
Lentement et en  
une seule fois.  
Visualisez  
l'évacuation des  
tensions.

**5**

**Effectuez 5 à 10  
cycles**  
jusqu'au regain  
d'énergie.

# Fiche pratique : exercice guidé.



**INSPIRER** : 3 petits coups (nez).

---

**BLOQUER** : 2 à 3 secondes.

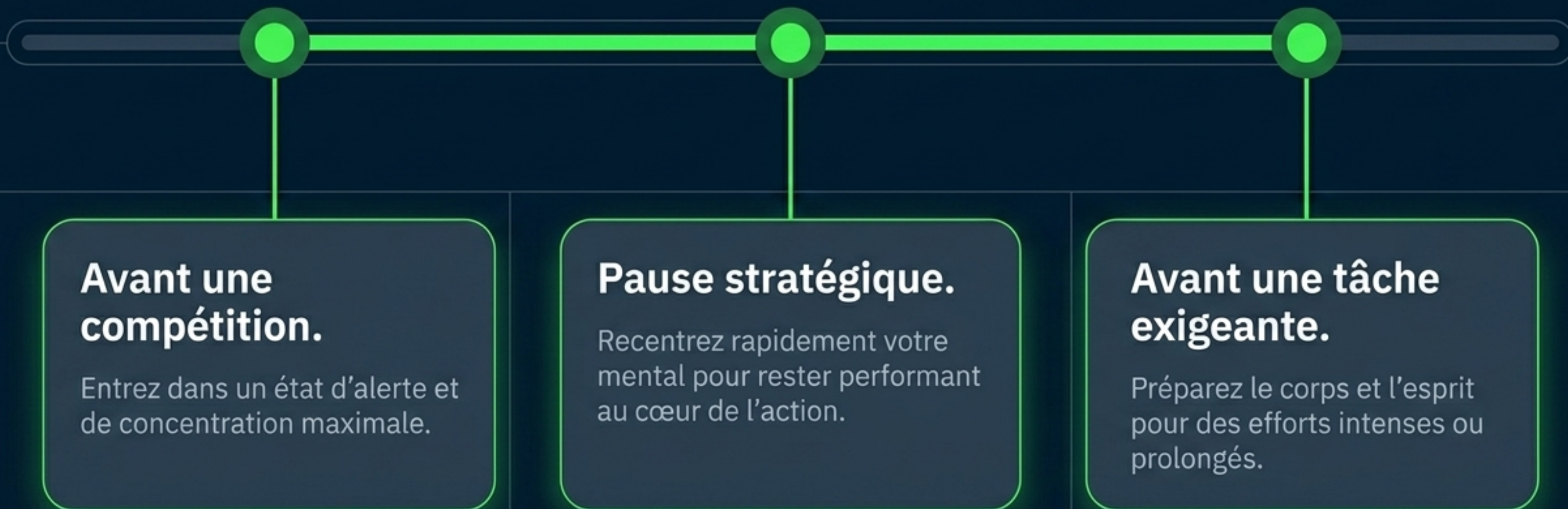
---

**EXPIRER** : 1 souffle complet (bouche).









**CIBLE** : 5 à 10 cycles.

# Chronologie de la performance.



# Matrice d'optimisation et dépannage

Signal	Ajustement
 Difficulté à fractionner l'inspiration.	 Ne forcez pas. Concentrez-vous sur des inspirations courtes et égales, sans précipitation.
 Sensation d'essoufflement lors de la rétention.	 Limitez strictement la pause à 2 ou 3 secondes. Raccourcissez si nécessaire.
 Manque de concentration pendant l'exercice.	 Visualisez l'oxygène comme une source d'énergie alimentant votre mental.

**« Inspirez l'énergie,  
expirez les limites. »**

Une technique chirurgicale pour dompter la pression, oxygéner le système nerveux et réactiver instantanément votre concentration optimale. L'entraînement commence maintenant.