

La respiration alternée

L'outil physiologique pour l'équilibre hémisphérique et la performance sportive.



Inspirée des pratiques yogiques anciennes (Nadi Shodhana) pour purifier les canaux énergétiques.

Atteindre un état de calme profond.

Améliorer la clarté mentale.

L'objectif principal est de rééquilibrer les deux hémisphères du cerveau par l'alternance de l'inspiration et de l'expiration.

Optimiser la gestion des émotions.

Hémisphère gauche

Logique

Pensée rationnelle,
analyse, langage.



Hémisphère droit

Intuition

Créativité, imagination,
émotions.

Le but est d'harmoniser ces deux aspects du mental pour éliminer les pensées parasites.

Équilibre émotionnel

Création d'un état de calme et de stabilité intérieure en harmonisant les deux côtés du cerveau.

Réduction du stress

Ralentissement du rythme respiratoire et diminution de l'anxiété pré-compétitive.

Clarté mentale

Amélioration de la concentration pour clarifier les pensées et prendre des décisions plus sereines.

Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit et les épaules relâchées.

Pouce droit (pour fermer la narine droite)

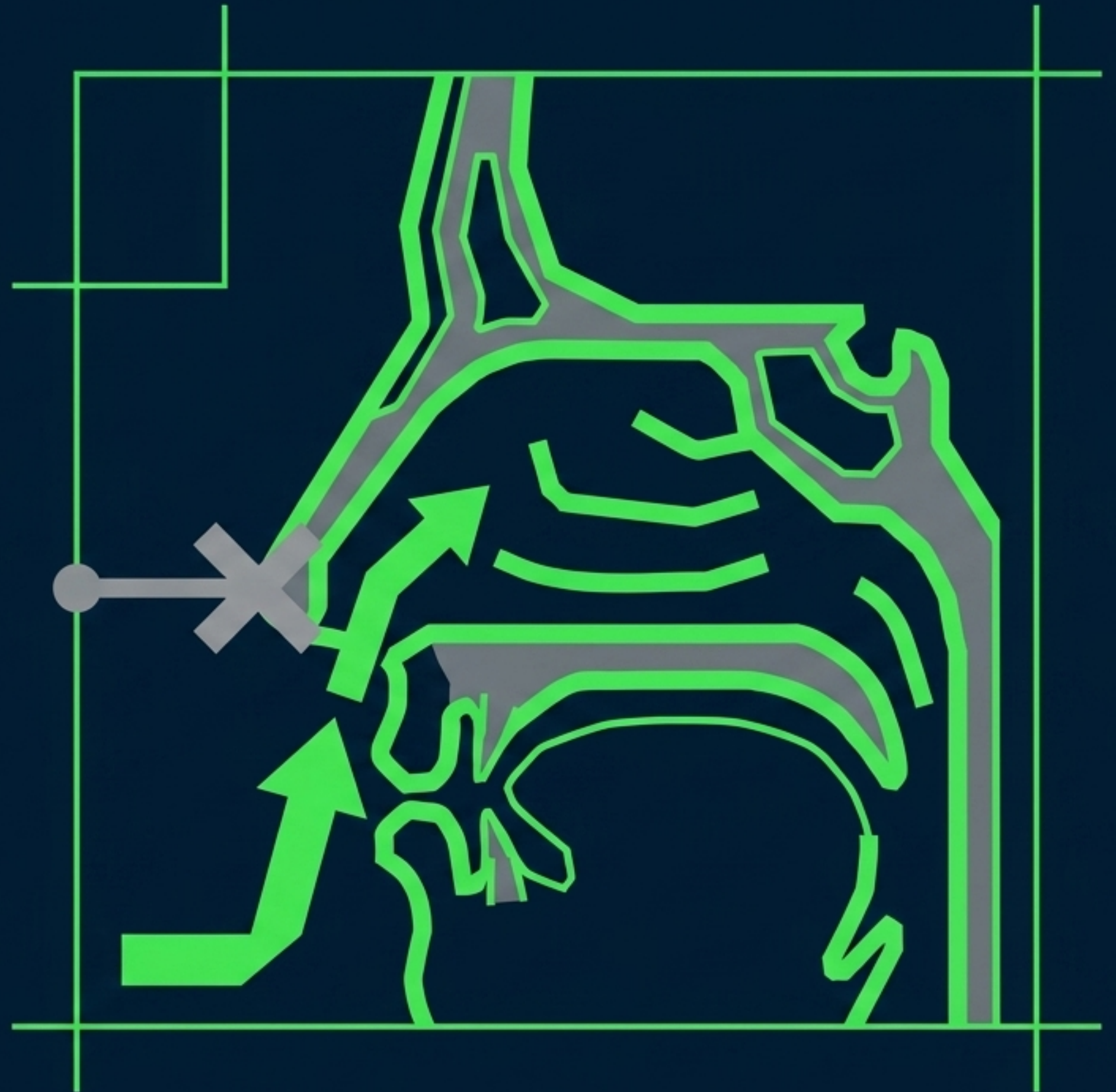


Annulaire droit
(pour fermer la narine gauche)

Étape 1 : commencez par la gauche

Fermez la narine droite
avec le pouce.

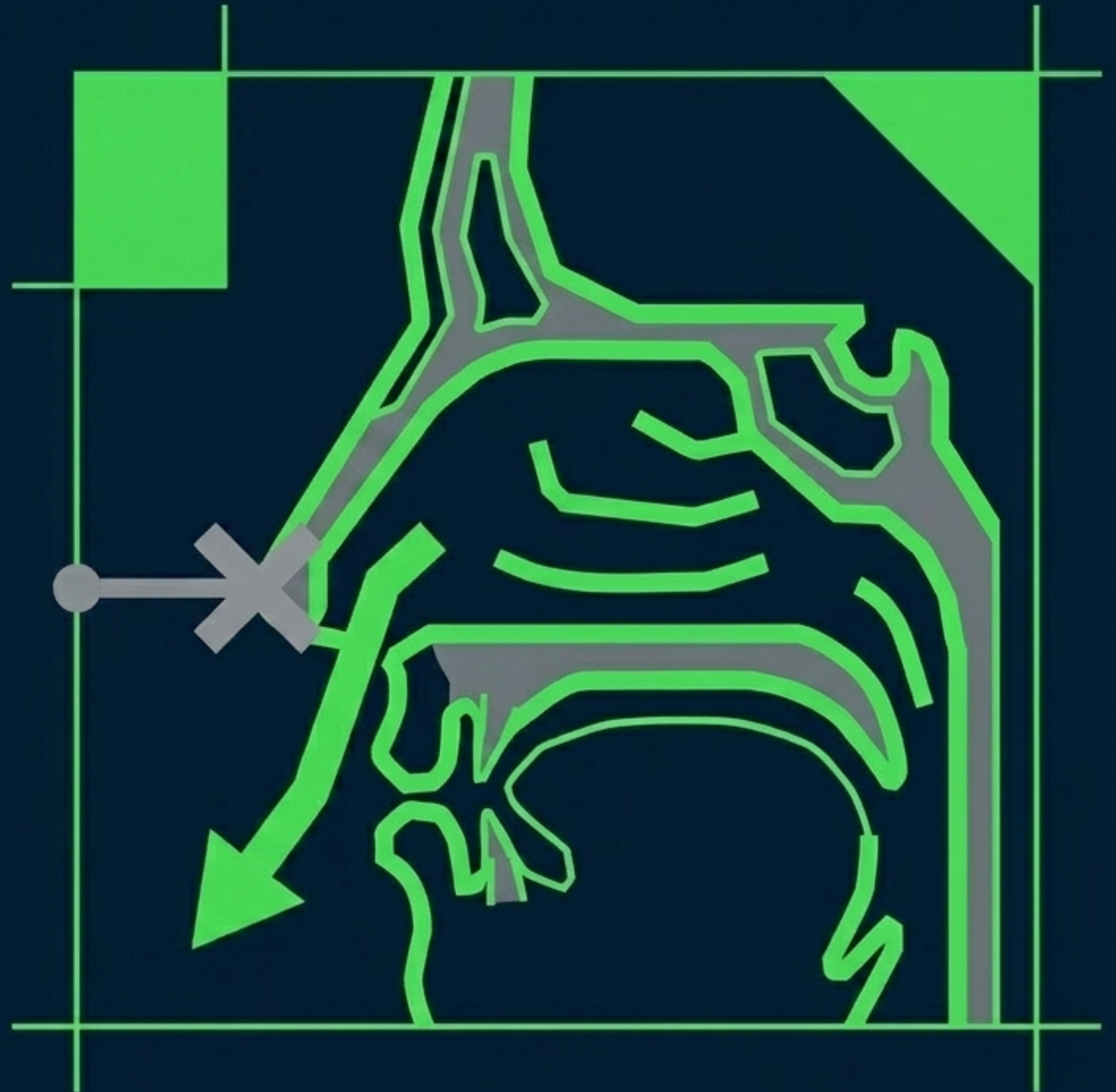
Inspirez lentement et
profondément par la
narine gauche.



Étape 2 : changez de narine

Fermez la narine gauche
avec l'annulaire.

Expirez lentement et
profondément par la
narine droite.



Étape 3 : le retour

Maintenez la narine gauche fermée.

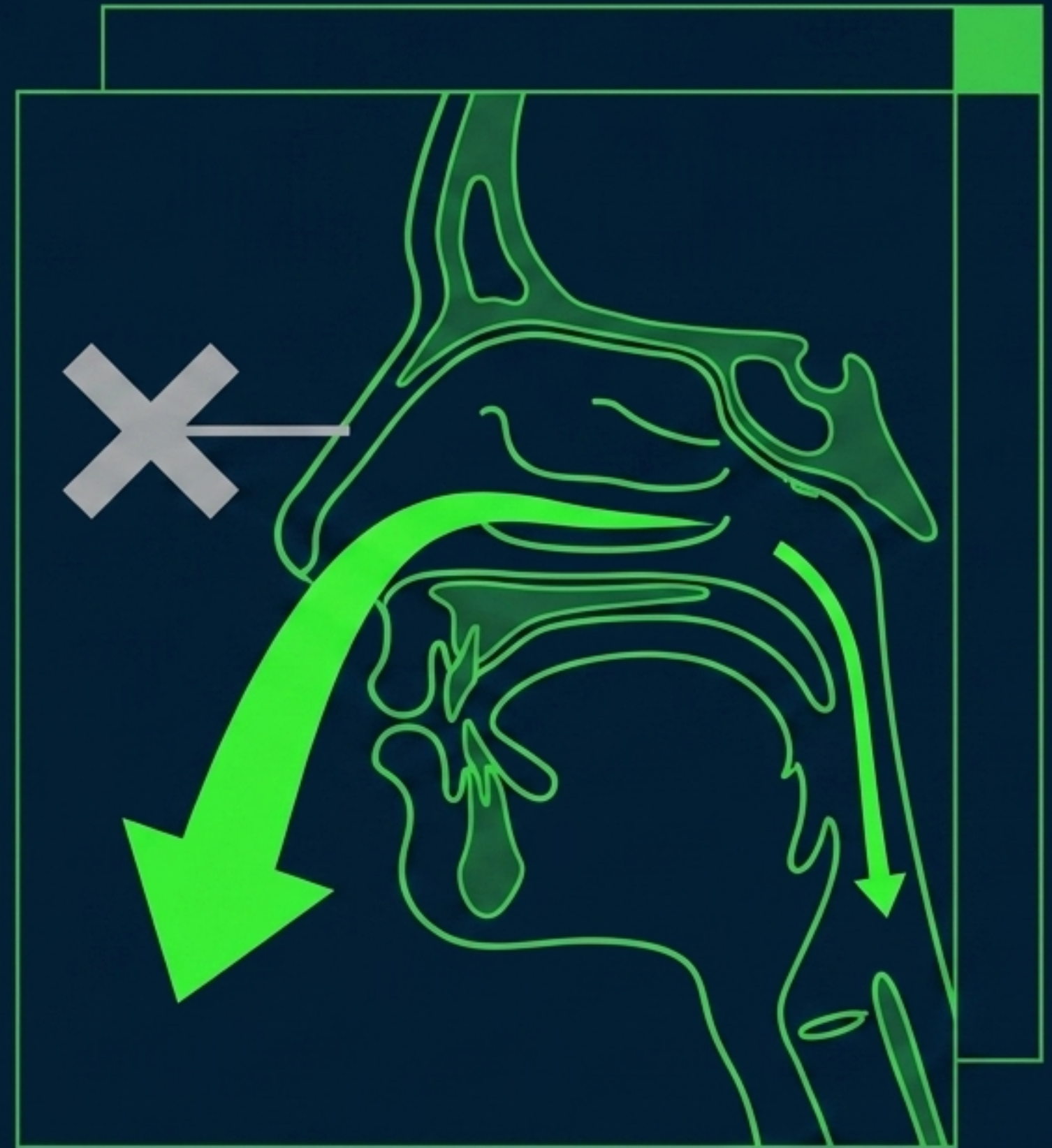
Inspirez par la narine droite.



Étape 4 : la boucle

Fermez la narine droite avec le pouce.

Expirez par la narine gauche.





Maintenez ce rythme fluide pendant 3 à 5 minutes, en vous concentrant sur la sensation d'équilibre mental et physique.

1

Avant une compétition

Objectif : calmer le mental,
réduire le stress pré-
compétitif et équilibrer les
pensées rationnelles et
intuitives.

2

Pendant une pause

Objectif : retrouver un état
d'équilibre intérieur
immédiat et clarifier les
idées pour la reprise.

3

En récupération

Objectif : favoriser la bascule
du système nerveux vers un
retour au calme après un
effort intense.

Obstacle

Solution

Difficulté à maintenir le rythme (essoufflement).

Ralentissez le rythme immédiatement et respirez plus doucement.

Narines bouchées ou obstruction partielle.

Stoppez la technique. Pratiquez d'abord une respiration normale pour dégager les voies.

Manque de concentration ou esprit qui s'égaré.

Ramenez doucement, sans jugement, votre attention sur le flux d'air et le mouvement physique des narines.

Environnement



Trouvez un endroit calme et sans distractions pour maximiser l'immersion.

Durée



Commencez par 3 minutes, puis augmentez progressivement le curseur jusqu'à 10 minutes de pratique continue.

Régularité



Soyez patient. La mécanique d'alternance devient de plus en plus naturelle avec la répétition de l'entraînement.

Un souffle équilibré,
un esprit apaisé.

Intégrez cette pratique à votre routine sportive pour retrouver l'équilibre mental essentiel à la performance.