



RESPIRATION 4-7-8 : LA RÉCUPÉRATION MENTALE RAPIDE

Une technique de bio-hacking pour optimiser la performance et apaiser le système nerveux.



L'ENJEU : LA QUALITÉ DE LA RÉCUPÉRATION

Druk Wide Bold

La capacité à récupérer rapidement après un effort intense est essentielle pour maintenir des performances optimales.

Roboto Rono

Que ce soit pour se détendre entre des entraînements ou retrouver son calme après une compétition, une respiration bien maîtrisée peut transformer la récupération mentale et physique.

Roboto Mono





LE MÉCANISME PHYSIOLOGIQUE

ORIGINES

Issue des pratiques de relaxation et de cohérence cardiaque, cette technique est reconnue pour ses effets rapides sur le stress.

LE LEVIER

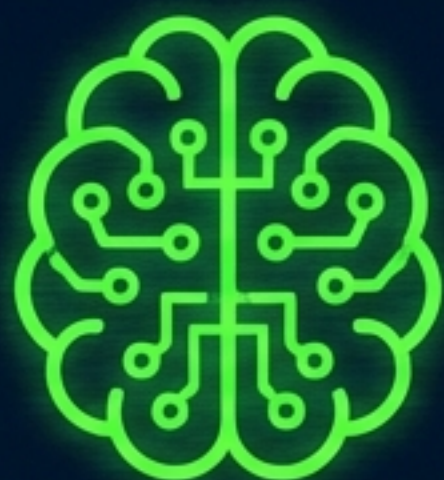
Le rythme '4-7-8' agit directement sur le système nerveux parasympathique. C'est l'interrupteur biologique responsable de l'état de repos et de récupération.

3 BÉNÉFICES POUR L'ATHLÈTE



RÉCUPÉRATION MENTALE RAPIDE

Favorise un relâchement immédiat des tensions accumulées après l'effort.



APAISEMENT DU SYSTÈME NERVEUX

En prolongeant l'expiration, la méthode active la réponse de relaxation du corps.



CONCENTRATION POST-EFFORT

Calme l'esprit pour permettre de se recentrer rapidement et efficacement.

RETENEZ (7s)

⏸ 00:05:00

INSPIREZ (4s)

📶 00:00:00

**LE PROTOCOLE
4-7-8**

EXPIREZ (8s)

📶 00:00:00

Une méthode puissante basée sur le rythme :
Relâcher les tensions mentales, calmer le système nerveux,
et faciliter une récupération rapide.

ÉTAPE 1 : L'INSPIRATION (4s)

PRÉPARATION

Avant de commencer, **trouvez un endroit calme**. Assis, dos droit, épaules relâchées.

ACTION

Inspirez **profondément et doucement** par le nez. Remplissez vos poumons de manière contrôlée.

04



[1 • 2 • 3 • 4]

ÉTAPE 2 : LA RÉTENTION (7s)

ACTION

Retenez votre souffle.

FOCUS

Gardez toute votre **attention** sur la sensation d'immobilité. C'est le moment de calme absolu.

Si la durée est trop difficile, ne forcez pas.



[1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7]

ÉTAPE 3 : L'EXPIRATION (8s)

ACTION

Expirez par la bouche. Relâchez l'air lentement.

TECHNIQUE

L'expiration doit être **deux fois plus longue** que l'inspiration. Visualisez les tensions qui s'échappent. C'est la phase clé pour la relaxation.



[1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8]

VOLUME ET RÉPÉTITION

4  8

INSTRUCTION : Répétez le cycle complet 4 à 8 fois.

Continuez jusqu'à ce que vous sentiez un relâchement complet des tensions.

La régularité est plus importante que l'intensité. Intégrez cette méthode pour en faire un réflexe naturel.

APPLICATIONS TACTIQUES

POST-EFFORT IMMÉDIAT

QUAND : Tout de suite après un entraînement intense ou une compétition.

POURQUOI : Pour calmer le système nerveux et couper l'état d'alerte.

ENTRE LES SÉANCES

QUAND : Lors de journées à multiples entraînements.

POURQUOI : Favoriser un retour à l'équilibre mental pour préserver l'énergie.

PRÉ-SOMMEIL

QUAND : Juste avant de dormir.

POURQUOI : Faciliter l'endormissement et améliorer la qualité de la récupération nocturne.

OPTIMISER LA PRATIQUE



ENVIRONNEMENT

Pratiquez dans un environnement calme pour maximiser la concentration.



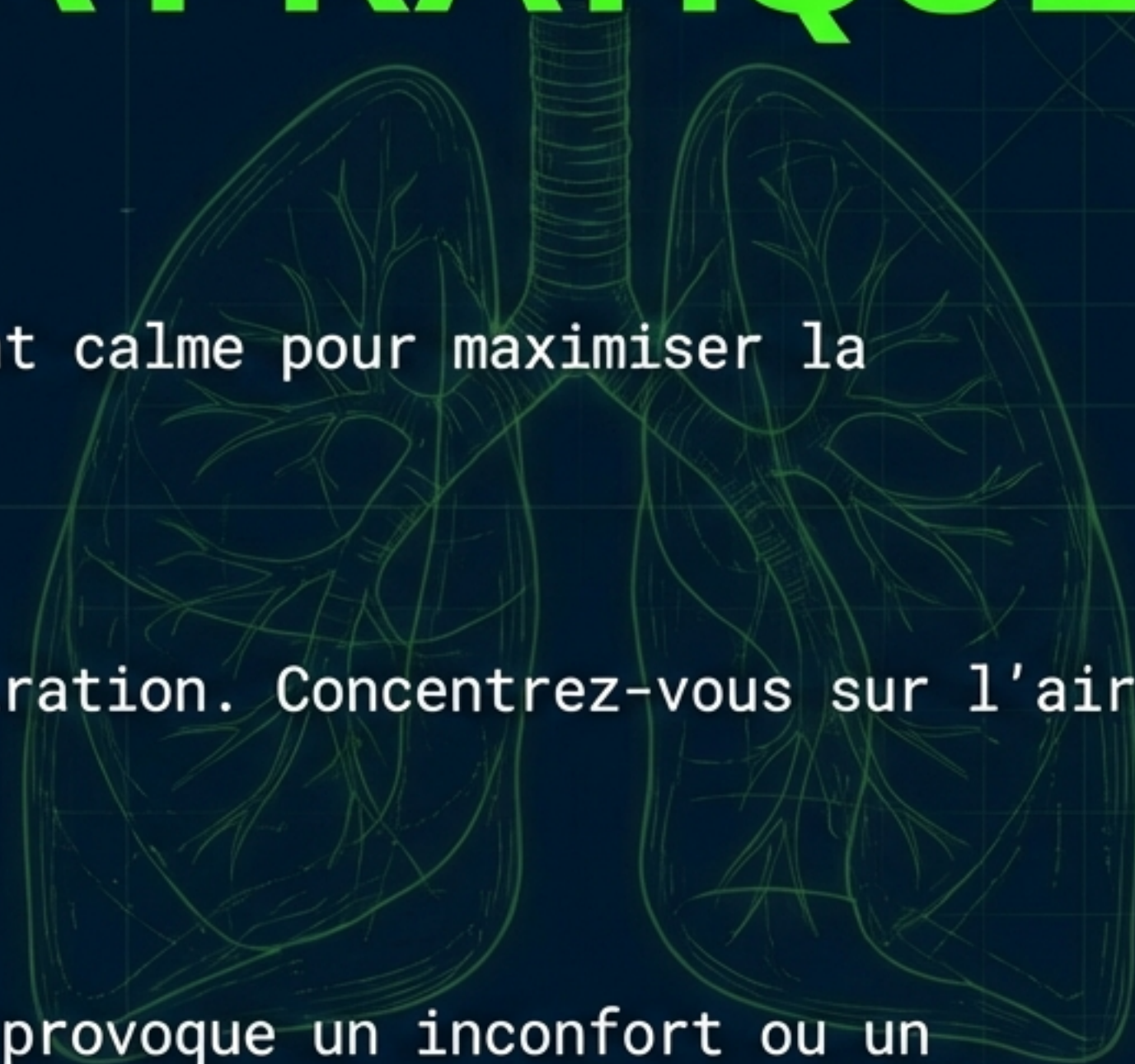
FOCUS

La clé est de prolonger l'expiration. Concentrez-vous sur l'air qui sort.



ADAPTATION

Si la rétention de 7 secondes provoque un inconfort ou un essoufflement, commencez par un ratio plus court (ex: 3-5-6) et augmentez progressivement.



LE MANTRA

« Inspirez la sérénité,
retenez la maîtrise,
expirez les tensions. »



MERCI.

INTÉGREZ LE 4-7-8

Faites de la récupération votre avantage compétitif. Design & Contenu basés sur les protocoles de performance mentale.