

Respiration à cadence inversée pour la résilience.

Optimiser la récupération et la concentration par le contrôle du souffle.

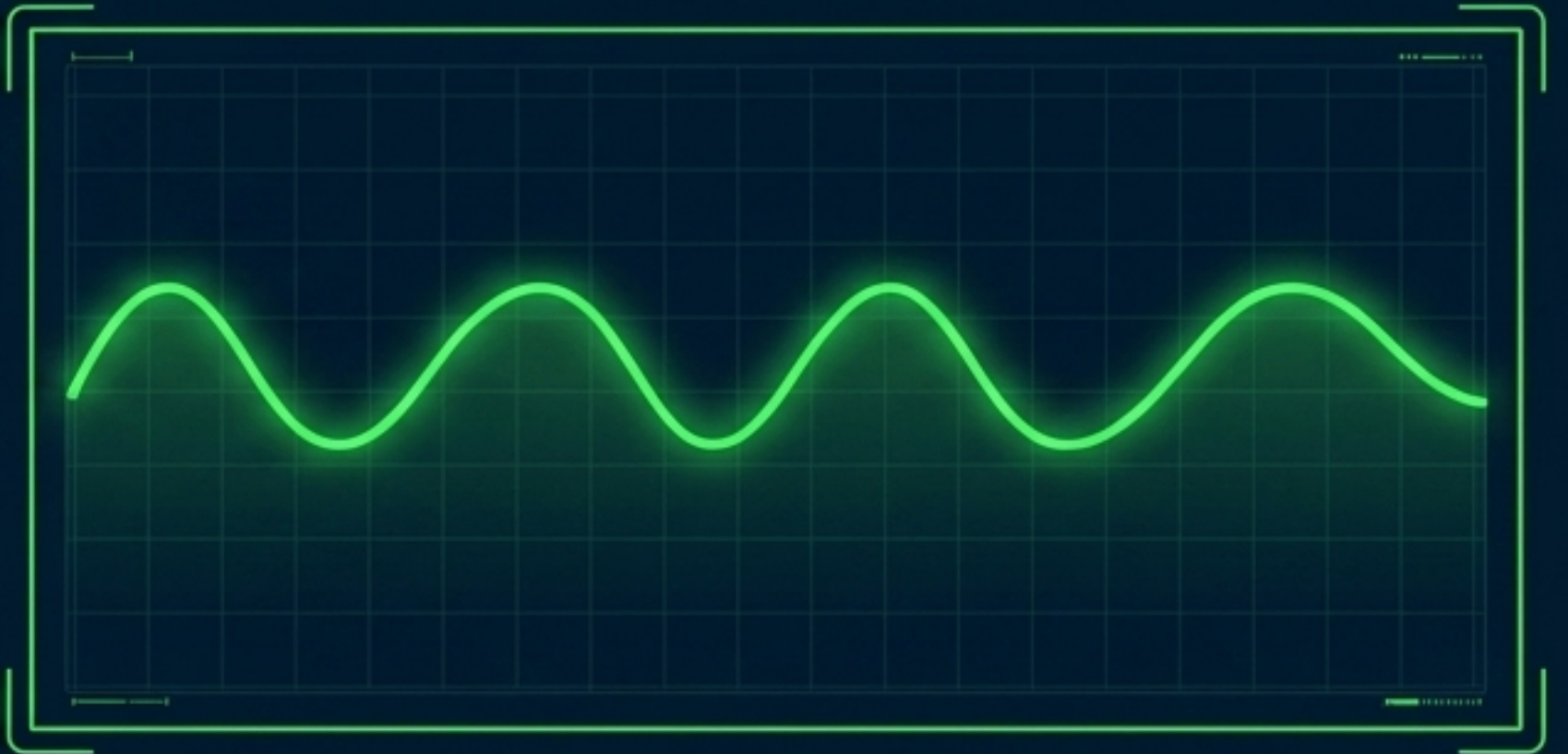


Un principe fondamental simple

Une technique biométrique où l'inspiration est volontairement plus courte que l'expiration.



La physiologie du calme sous pression



État d'alerte (Sympathique)

- Fatigue accumulée.
- Charge mentale critique.
- Tensions physiques élevées.

Récupération active (Parasympathique)

- L'expiration prolongée active le système de repos.
- Baisse immédiate des tensions.
- Résilience accrue face à l'épuisement.

Le protocole d'exécution en 4 étapes.



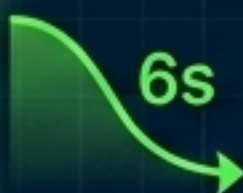
Étape 1 : Préparation.

Adoptez une posture droite. Épaules relâchées. Prenez quelques respirations naturelles pour vous recentrer.



Étape 2 : Inspiration courte. 3 secondes.

Inspirez calmement par le nez. Remplissez les poumons sans forcer.



Étape 3 : Expiration longue. 6 secondes.

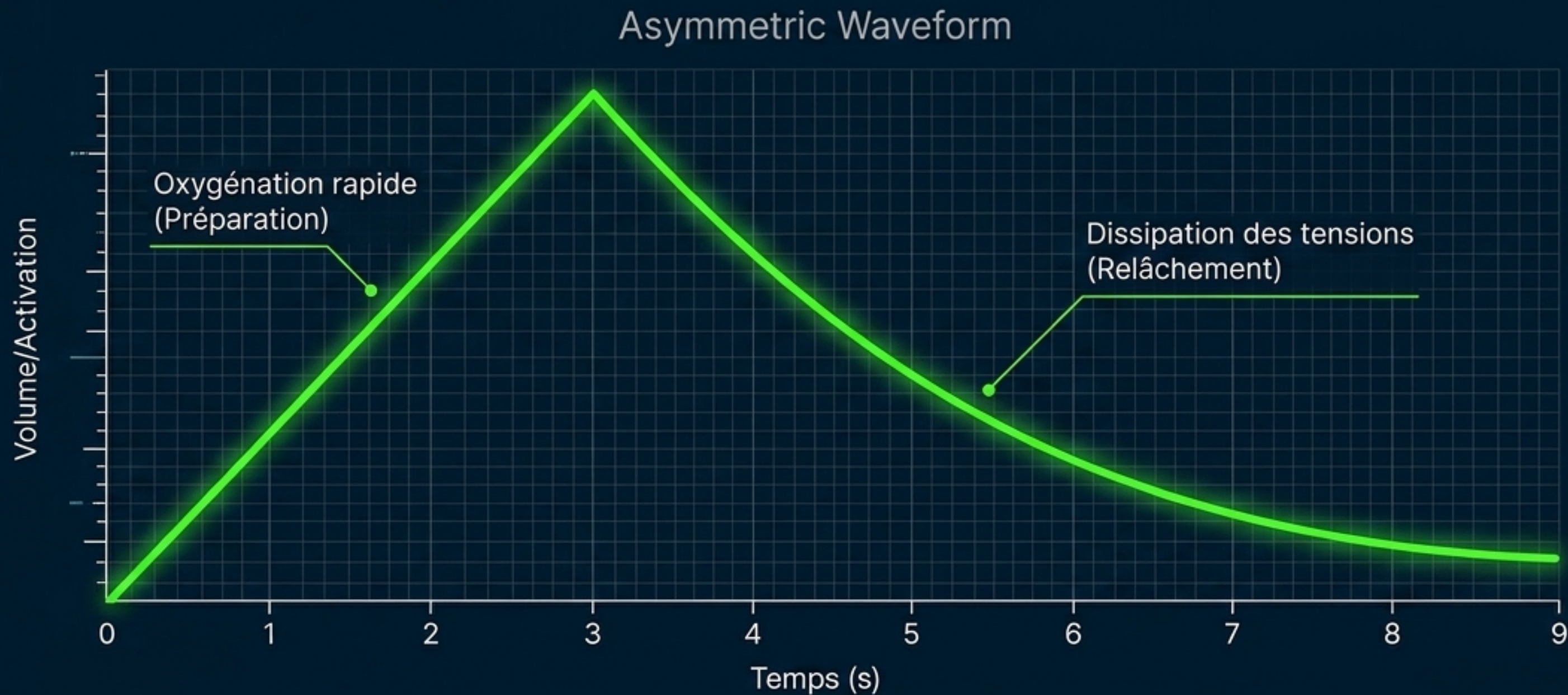
Expirez lentement et profondément par la bouche.



Étape 4 : Maintien du cycle.

Répétez pendant 3 à 5 minutes. Concentrez-vous sur la récupération.

Visualisation du cycle 3:6 en action



L'attention de l'athlète doit suivre la courbe : visualisez vos tensions se dissoudre tout au long de la phase d'expiration.

Intégration tactique sur le terrain



Pendant l'effort (Compétition)

Objectif : Gérer la fatigue mentale dans les moments critiques. Rester lucide sous la pression.



Entre les séries (Entraînement)

Objectif : Favoriser une récupération active et rapide avant le prochain effort.



Après l'effort (Récupération)

Objectif : Réduire les tensions physiques profondes et initier la régénération du système nerveux.

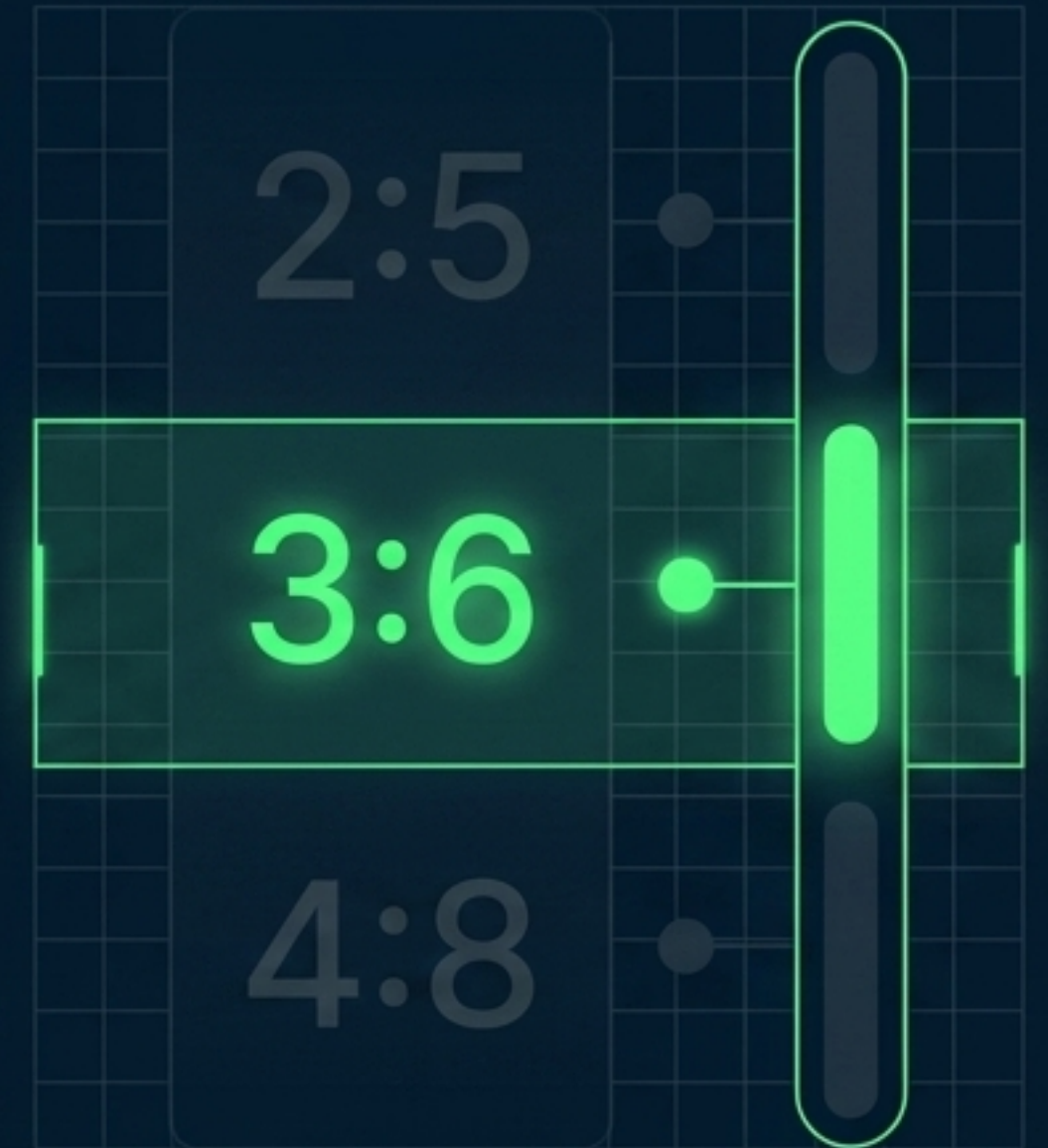
Calibrer la cadence à votre profil.

L'important est le ratio asymétrique, pas le chronomètre exact.




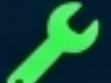


Trouver son rythme : commencez par le standard 3:6.
Ajustez vers 4:8 ou 2:5 selon votre capacité
pulmonaire et votre confort.

Régularité stratégique : intégrez cette technique
quotidiennement pour la transformer en réflexe
naturel en situation de stress.

Visualisation active : le travail mental (imaginer les
tensions se dissiper) amplifie l'effet physiologique.



Diagnostic et corrections en temps réel.

Symptôme	Ajustement Tactique
 Sensation d'essoufflement ou de manque d'air.	 Réduisez légèrement la durée de l'expiration ou prenez une inspiration initiale plus profonde.
 Perte de concentration ou pensées parasites.	 Ramenez doucement votre attention exclusivement sur le compte mental des secondes.
 Tensions physiques persistantes malgré le cycle.	 Renforcez la visualisation. Imaginez chaque expiration comme une libération physique de la zone tendue.

En résumé

“

Un souffle prolongé
est un pas vers une
résilience renforcée.

”

MAÎTRISEZ VOTRE EXPIRATION. DOMINEZ VOTRE PERFORMANCE.