BOÎTE À OUTILS SIGNAL · OUTIL 1 SUR 15

Le soupir Signal

Deux inspirations par le nez, une longue expiration par la bouche. Cinq minutes par jour.

VIGILANCE · STABLE · 5 minutes

Ce qui se passe dans votre cerveau

L'expiration longue active le système nerveux parasympathique, le frein naturel du cœur. Dans un essai mené à Stanford auprès de 108 adultes, 5 minutes par jour pendant 28 jours, cet exercice a davantage amélioré l'humeur et ralenti la respiration que la méditation de pleine conscience, et son effet augmentait avec la pratique.

Comment faire

1. Asseyez-vous, épaules relâchées, les pieds au sol.
2. Inspirez profondément par le nez.
3. Sans expirer, ajoutez une seconde petite inspiration par le nez pour remplir les poumons.
4. Expirez lentement par la bouche, jusqu'au bout. L'expiration est plus longue que les deux inspirations réunies.
5. Recommencez à votre rythme pendant 5 minutes.

Quand l'utiliser

- Chaque jour, au même moment : le matin, ou en rentrant
- Avant un rendez-vous tendu, quelques cycles
- Quand vous sentez votre respiration devenir courte

> **Attention.** Si la tête vous tourne, ralentissez et revenez à une respiration normale. N'ajoutez pas d'apnée ni de respiration rapide : ces variantes ne conviennent pas à tout le monde.

Mon essai sur 7 jours

L	M	M	J	V	S	D

Ce que j'ai remarqué _____

_____

_____

Pour aller plus loin : cet outil fait partie de la boîte à outils Signal, quinze exercices courts remis en formation. Découvrez la Méthode Signal sur mentae.fr.

Balban M. Y. et al., 2023, « Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal », *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.