

LE DOUBLE SOUPIR

Un geste simple pour calmer rapidement le système nerveux.

QUAND L'UTILISER ?

- montée de stress
- surcharge mentale
- anxiété soudaine
- tension dans le corps
- avant une réunion, un appel ou une prise de parole
- quand vous sentez que « ça monte »

COMMENT FAIRE ?

1. Inspirez profondément par le nez.
2. Ajoutez une deuxième petite inspiration courte, sans expirer entre les deux.
3. Expirez lentement et longuement par la bouche.

Répétez 2 à 5 fois.

POURQUOI ÇA AIDE ?

Le double soupir aide le système nerveux à sortir plus rapidement de l'état d'alerte.

L'expiration longue envoie un signal de ralentissement au corps et soutient l'activation du système parasympathique, associé au calme et à la récupération.

C'est un outil simple, rapide et discret à utiliser dans le quotidien.

Le but n'est pas de forcer le calme. Le but est simplement d'aider le corps à recevoir un signal différent.

Jeanne Gree • Hypnothérapeute & enseignante de Kundalini Yoga