

# ***Box Breathing***

– la technique de respiration des Navy SEAL –

## **Description**

Cette technique, également connue sous le nom de respiration de combat ou respiration tactique, est un excellent moyen de réduire le stress et de se calmer. Cette stratégie de respiration a été utilisée par les premiers intervenants, les militaires et les athlètes pour se concentrer, prendre le contrôle et gérer le stress. En outre, il semble aider à contrôler l'inquiétude et la nervosité.

Avec cette application, nous visons à vous donner un outil simple et rapide pour pratiquer cette technique de respiration.

[Lancer l'application], commencez à respirer...

- Inspirez pendant 4 secondes par le nez
- Retenez votre souffle pour un compte de 4
- Expirez pendant 4 secondes par la bouche
- Gardez vos poumons vides pour un compte de 4
- Répéter

## **En résumé**

- Inspirez pour un compte de 4
- Retenir le souffle pour un compte de 4
- Expirer pour un compte de 4
- Retenir le souffle pour un compte de 4.

**Source:** <https://www.microsoft.com/en-ca/p/box-breathing-the-navy-seal-breathing-technique/9mv9z03jzdz9?activetab=pivot:overviewtab>