



Une manœuvre vagale : la respiration en triangle

La respiration en triangle, également connue sous le nom de respiration triangulaire, est une technique de respiration qui peut **aider à réduire le stress et à calmer l'esprit**. Elle est appelée ainsi en raison du schéma rythmique de la respiration qui forme une sorte de triangle ou de cycle régulier.

Voici comment vous pouvez pratiquer la respiration en triangle :



Inspirer : Inspirez lentement par le nez pendant un compte de quatre.

Pause : Retenez votre respiration pendant un compte de quatre.

Expirer : Expirez complètement par la bouche pendant un compte de quatre.

Le but est de **maintenir un rythme égal** pour chaque phase de la respiration, créant ainsi un cycle continu qui aide à stabiliser les émotions et à induire un état de calme.



Cette technique est particulièrement utile dans des situations de stress aigu, avant des événements stressants, ou pour se calmer avant de dormir.



Elle peut être pratiquée n'importe où et à n'importe quel moment pour aider à réduire les niveaux de stress et améliorer la concentration.