Les 5 piliers pour mieux respirer

Énergie, concentration et calme à tout moment



Nez vs bouche : respirez comme votre corps est conçu pour le faire

Votre nez sert à respirer et votre bouche à manger, sauf lors d'un effort sportif très intense. La respiration nasale améliore l'utilisation de l'oxygène et peut aider à réduire l'inflammation, soutenir l'immunité, dégager les sinus, atténuer les symptômes de l'asthme et approfondir le sommeil.

Oxygène et dioxyde de carbone

Moins, c'est parfois mieux. Vous avez assez d'O_2 : l'essentiel est de mieux tolérer le CO_2 . Ralentissez votre respiration et intégrez des pauses respiratoires contrôlées. Cela peut améliorer votre endurance et votre vitalité.

Respiration diaphragmatique : la pompe naturelle de votre corps

Les bébés respirent ainsi naturellement ! Mobilisez votre diaphragme pour retrouver de l'énergie et renforcer votre résistance au stress. Avec une bonne technique et une pratique régulière, cette respiration peut aider votre système lymphatique à fonctionner plus efficacement et vous aider à relâcher les tensions.

Stimuler le nerf vague

Activez votre système parasympathique, associé au repos et à la digestion. Un léger resserrement de l'arrière de la gorge peut soutenir la santé cardiaque, la digestion, l'équilibre émotionnel, la fonction sexuelle et l'humeur.

La formule des trois : rythme, posture, position

Associez ces trois éléments : un rythme respiratoire adapté, une posture alignée et une position confortable. Faites-en une habitude quotidienne pour mieux respirer. En cyclisme, en lutte ou en escalade, cet alignement idéal n'est toutefois pas toujours possible.

Posez doucement la pointe de la langue contre le palais, la voûte de la bouche, juste derrière les incisives du haut. Gardez la mâchoire détendue.

BREATHIA™
Breathe Better Now



Mila Popovic Geoui

© 2024 Mila Popovic Geoui · Révisé en novembre 2026

Contenu éducatif. Ne remplace pas un avis médical ou un traitement.