

ET SI ON RESPIRAIT...



De quoi parlons-nous?

Nos poumons sont un **lien privilégié d'échanges avec le monde**.
De notre premier cri à notre dernier soupir, nous respirons à chaque instant...

Plusieurs facteurs influencent la qualité de notre respiration : la vie sédentaire, le stress mal géré et accumulé, les émotions fortes, les angoisses, les douleurs physiques...

La bonne nouvelle, c'est que l'attention à notre respiration va rétroactivement agir positivement sur notre état physique, énergétique, émotionnel et mental...

Ne dit-on pas d'une personne qu'elle "**respire la santé et la joie de vivre**" :
Comment la voyez-vous?

Recroquevillée sur elle-même, ou ouverte au monde, dans un flux naturel d'échanges, accueillant et exprimant la vie tout à la fois!

Je vous propose donc ces quelques exercices simples et efficaces pour :

- améliorer, harmoniser et amplifier notre respiration
- nous donner les moyens de nous recentrer, nous calmer ou nous dynamiser
- recontacter consciemment ce mouvement naturel en nous du donner / recevoir

Exercice 1 : **Normaliser et approfondir notre respiration**

1. Je ferme les yeux et **j'inspire profondément** en cherchant à concentrer mon attention sur ce qui se passe en moi...
2. dès que j'en sens la nécessité, **j'expulse l'air lentement**, jusqu'à ce que j'ai expiré la plus grande quantité possible...
3. quand je sens que mon corps a à nouveau besoin d'air, **j'inspire...**
4. puis **j'observe mes poumons pleins** sans bloquer ma trachée
5. jusqu'à ce que je ressentis le besoin d'**expirer...**
6. puis **j'observe mes poumons vides...**etc

Notons qu'il n'y a pas d'effort créant une quelconque contrainte.

La qualité d'attention à mon corps me permet d'ouvrir mes poumons à nouveau, de créer de l'espace en moi, d'expulser davantage d'air résiduel... je prends tout mon temps...

Je masse ainsi tous mes organes internes, je réoxygène mon sang, je favorise l'élimination des déchets...

Exercice 2 : **Respiration alternée**

Cette respiration **équilibre le système nerveux sympathique et parasympathique**, et favorise l'alternance entre l'action et le repos.

En position assise, l'index et le majeur au milieu de front, le pouce et l'annulaire sur chaque narine :

1. **J'inspire** par la narine **droite** en bouchant la gauche
2. **j'expire** par la narine **gauche** en bouchant la droite
3. **j'inspire** par la narine **gauche** " " " " "
4. **j'expire** par la narine **droite** en bouchant la gauche etc

Une fois que l'alternance est comprise, j'imagine que chaque côté du corps respire!



Exercice 3 : Ouvrir les poumons et la cage thoracique

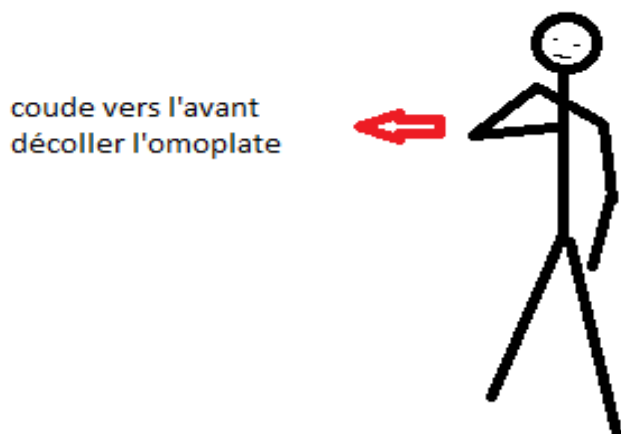


Debout, le corps droit et les poings fermés posés à hauteur des seins,

1. **j'inspire lentement et à fond** jusqu'à remplir complètement mes poumons
2. je pousse lentement les **coudes en arrière** sans lever les épaules
3. **j'expire** en ramenant les mains en position initiale et **en faisant coïncider l'expiration maximale avec le retour des mains devant le sternum...**

Je répète l'exercice plusieurs fois en faisant une pause entre l'inspiration et l'expiration.

Je conseille ensuite un exercice de contre-posture pour détendre la zone des épaules et **ouvrir la partie arrière de la cage thoracique** :



1. je ramène un coude plié devant moi
2. je l'étire vers l'avant pour décoller l'omoplate, détendre et ouvrir le haut du dos. Attention à ne pas forcer!
3. je fais la même chose avec l'autre coude

Exercice 4 : Favoriser une respiration complète

Debout, pieds à l'écartement des épaules, j'inspire lentement en levant les bras devant jusqu'au ciel :

inspiration



Je retiens ma respiration puis, **poumons pleins**, je me penche en avant en allongeant mes bras pour toucher mes pieds.

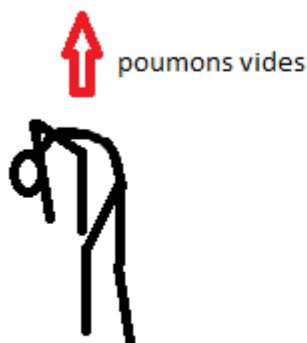


mains vers les pieds,
j'expire dans cette
position



J'expire profondément dans cette position, corps, tête et bras vers le sol.

Je me redresse progressivement avec **mes poumons vides** en pliant mes genoux et en déroulant ma colonne vertébrale.



j'inspire à nouveau



J'inspire à nouveau...

en levant les bras si je souhaite recommencer l'exercice en son entier.

Exercice 5 : **Les trois étages du souffle**

Il est possible de travailler l'une des positions suivantes pour harmoniser le plan souhaité, ou les faire l'une après l'autre pour un équilibre plus global.

- **La respiration abdominale :**

En position assise en tailleur, les bras croisés, chaque main en appui sur la jambe opposée.

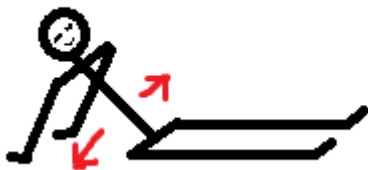


Respiration ventrale en lien avec **le plan physique**

Effet : apporte vitalité au corps, et travaille la notion d'ancrage.

- **La respiration thoracique :**

En position assise en appui sur ses mains, épaules et cage thoracique ouvertes.



Respiration sur les côtés en lien avec **le plan émotionnel**

Effet : permet de stabiliser les affects.

- **La respiration sous-claviculaire :**

En position assise en tailleur, les bras levés ou croisés devant avec chaque main sur l'épaule opposée.



Respiration haute en lien **avec le plan mental**

Effet : favorise la clarification de la pensée.

Exercice 6 : **Respiration 3252**

Elle favorise l'expiration, l'apaisement, la **détente**, l'accueil.

Elle calme le système nerveux.

Elle est déconseillée aux personnes souffrant d'hypotension!

Je m'installe confortablement dans la position de mon choix :

- j'**inspire** sur **3 temps**
- garder les **poumons pleins** sur **2 temps**
- j'**expire** sur **5 temps**
- garder les **poumons vides** sur **2 temps**

Exercice 7 : **Ouvrir la colonne d'air**

Allongée au sol, **menton baissé**, je saisis mes **genoux pliés au-dessus de ma poitrine**.

Je maintiens mes **coudes en étirement vers le haut**.

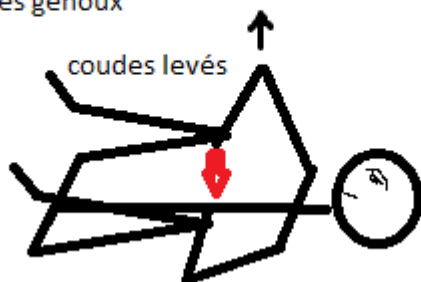
- Je prends une grande inspiration,
- puis j'expire profondément en faisant le son "SSSSSS" et en appuyant doucement mes genoux vers moi.
- Au bout de l'expiration, je reste en poumons vides...
- jusqu'à ce que l'inspiration s'impose!

Je repose mes bras et mes pieds au sol et j'observe...

2 / expiration son "SSSSSS"

appui sur les genoux

3 / poumons vides.....



Je vous souhaite maintenant une bonne pratique, et n'oublions pas de respirer l'air frais du matin, les parfums de la nature, des bons petits plats faits avec amour...

Notre intention de nous imprégner de ce(ux) qui nous entoure(nt) nous invite à nous ouvrir naturellement...



Qui suis- je ?

Etre en accord avec soi, les autres et le monde est pour moi le fil rouge de nombreux apprentissages.

Après des études de diététicienne, j'ai choisi de travailler plusieurs années auprès d'enfants en difficulté. J'ai appris énormément auprès d'eux et des équipes de professionnels compétents.

Une expérience personnelle intense a bousculé ma vision du monde et m'a donné l'impulsion d'aller explorer d'autres dimensions de la Vie.

J'ai suivi plusieurs enseignements concernant le **bien-être**, les **soins énergétiques** ainsi que la **spiritualité** et la **philosophie**.

Ma joie est de vous accompagner dans votre **cheminement personnel créatif**, vers plus de liberté et d'**Unité**!