



RODRIGO CÓFRECES
GABRIELLE RICHARD

*Mon carnet
de coaching*

100%
RESPIRATION

MANGO

Sommaire

Introduction

Recommandations générales
pour une bonne pratique



AB

Amour

Anapanasati

Anatomie

Bhramari

CD

Cerveau

Détachement

Détente

Diaphragme

Dynamiser

EF

Écoute

Émotions

Énergie

Équilibre

Fleur

Force

H à L

Harmoniser

Inspiration – expiration

Joie

Kapalabhati

Lâcher prise

Lumière

MN

Méditation

Métabolisme

Nadi shodhana

Négatif

Nez

OP

Oxygène

Pause

Pleine conscience

Positif

Poumons



R

Ralentir
Recentrer
Relâcher
Relier
Ressourcer
Rythmes respiratoires

ST

Sommeil
Souffle
Stress
Système nerveux
Tensions
Terre
Tigre
Tonifier



U à Z

Unité
Ventre
Zen (ou zazen)

Une page pour respirer

Kit de survie



Introduction



*« Nous vivons dans un océan d'air
tout comme un poisson vit
dans un océan d'eau.
Par notre respiration,
nous sommes en accord
avec notre atmosphère.*

*Si nous inhibons notre respiration,
nous nous isolons du milieu
dans lequel nous vivons.*

*Dans toutes les philosophies orientales
et mystiques, la respiration cache
le secret du plus grand bonheur. »*

Alexander Lowen,
The Voice of the Body

La respiration est l'essence de la vie. Nous sommes parce que nous respirons et nous respirons pour continuer à être.

La respiration donne le rythme, le mouvement, la vitalité et l'équilibre qui nous permettent d'exister dans un monde d'extrêmes, en permanente transformation. La respiration



nous rappelle que rien n'est acquis, que tout se passe dans le moment présent : quand nous respirons, nous sommes plus que jamais ici et maintenant.

Cette fonction involontaire dont nous avons la plupart du temps peu conscience est cependant la seule fonction vitale que nous pouvons apprendre à contrôler.

La respiration unifie les différentes parties de notre être, elle représente le point de jonction entre notre corps physique et notre esprit.

À travers un travail régulier sur le souffle, nous pouvons observer à quel point elle est liée à nos états physiques, émotionnels, à nos énergies et à nos pensées. Prendre conscience de sa respiration nous amène à apprécier l'abondance et la richesse du monde qui nous entoure, l'abondance dans ce qui est, dans ce qui nous est donné à chaque instant, dans notre capacité à le reconnaître et l'apprécier.

Ce livre rassemble différents exercices simples et accessibles à tous qui vous permettront de profiter des bienfaits du souffle. Vous aurez les outils pour mettre en place une bonne respiration, améliorer votre bien-être au quotidien, mieux gérer le stress et les moments difficiles, développer votre imagination et votre intuition.

Recommandations générales pour une bonne pratique



Vous trouverez, au début de chaque exercice, les conseils de base pour vous placer correctement et bénéficier au maximum des bienfaits du travail sur le souffle. Avant de vous lancer, en voici cependant les grandes lignes.

Les postures assises

Trouvez la posture assise dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise : vous devez pouvoir garder cette position sans gêne. L'important est de ne pas se sentir limité par son corps pendant l'exercice.

Vous pouvez vous asseoir à même le sol, les jambes croisées en tailleur. Si besoin, ajoutez un coussin sous vos fessiers pour mieux basculer votre bassin et venir vous asseoir sur l'avant des fessiers.



Si être assis au sol ne vous convient pas, n'hésitez pas à vous asseoir sur une chaise, les pieds écartés à la largeur de votre bassin, bien à plat sur le sol.



- Votre dos doit être droit, sans être rigide ; votre poitrine dégagée afin de respirer confortablement.
- Vos épaules sont relâchées et roulées vers l'arrière pour bien ouvrir la poitrine.
- Vos mains reposent sur vos genoux et vos paumes sont tournées vers le sol ou vers le ciel, les doigts relâchés.
- Votre tête doit rester dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton rentré légèrement vers la poitrine, la gorge et la mâchoire relâchées (les dents ne se touchent pas).

Détachement



« Dans le détachement se cache la sagesse de l'incertain. Cette sagesse nous libère des entraves créées par le passé, par le connu. Elle ouvre la porte de la prison qu'à construite notre conditionnement au passé. En acceptant d'entrer dans l'inconnu, dans le champ de tous les possibles, nous nous abandonnons à l'esprit créatif, au chorégraphe de la danse de l'univers. »

Deepak Chopra,
Les Sept Lois spirituelles du succès

Et si on essayait de prendre un peu de recul par rapport à nos soucis et de se détacher de certains fonctionnements qui nous font souffrir ? Pour trouver l'**équilibre***, il faut savoir se centrer sur le présent, être vraiment là, 100 % dans l'ici et le maintenant.



En pratique

- Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Mettez-vous à l'**écoute*** de votre respiration, sans chercher à la modifier. Observez les mouvements naturels de votre souffle, de votre corps ; suivez-les depuis vos narines jusque dans vos poumons.



- Si votre esprit se disperse dans le passé ou le futur, ramenez doucement toute votre attention sur votre respiration. Étiquetez mentalement vos pensées, et laissez-les passer comme des nuages qui vont et viennent dans le ciel : observez-les sans vous y accrocher, avec bienveillance et sans jugement.
- Après quelques minutes, rouvrez les yeux.

PRENEZ ENSUITE QUELQUES INSTANTS
POUR ÉCOUTER VOTRE CORPS : COMMENT
VOUS SENTEZ-VOUS ? RESSENTEZ-VOUS UNE
DIFFÉRENCE PAR RAPPORT À TOUT À L'HEURE ?
SI OUI, QU'EST-CE QUI A CHANGÉ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Émotions



TOUT COMME NOS ÉMOTIONS
PEUVENT AFFECTER NOTRE
RESPIRATION, NOTRE RESPIRATION
PEUT INFLUENCER NOS ÉMOTIONS.

À la portée de tous, les exercices respiratoires sont un excellent moyen de canaliser ses émotions, d'apaiser les bouleversements et de retrouver le calme et l'**équilibre***. En modifiant le rythme, la profondeur et la qualité de notre respiration, nous pouvons en effet **modifier les messages** que notre corps envoie à notre **cerveau*** et, par extension, transformer les réponses de celui-ci.

Pour ramener de la tranquillité dans les situations de **stress*** émotionnel, voici trois exercices contre l'**anxiété**, les **angoisses** et la **peur**.



Respiration 4-4

Cette respiration se pratique confortablement **assis**, les mains sur les cuisses, les yeux fermés et s'effectue exclusivement par le **nez***.



- Inspirez lentement en comptant jusqu'à 4.
- Expirez lentement en comptant jusqu'à 4.
- Observez le rythme et essayez de rester concentré sur chaque inspiration et chaque expiration.



- Si, au cours de l'exercice, vous sentez que vous manquez d'air, réduisez le rythme à 3-3. Et si, au contraire, vous sentez que le rythme est trop court, augmentez-le à 5-5. Dans tous les cas, gardez le même rythme d'inspiration et d'expiration.
- Continuez pendant quelques minutes, puis revenez doucement dans une respiration naturelle.



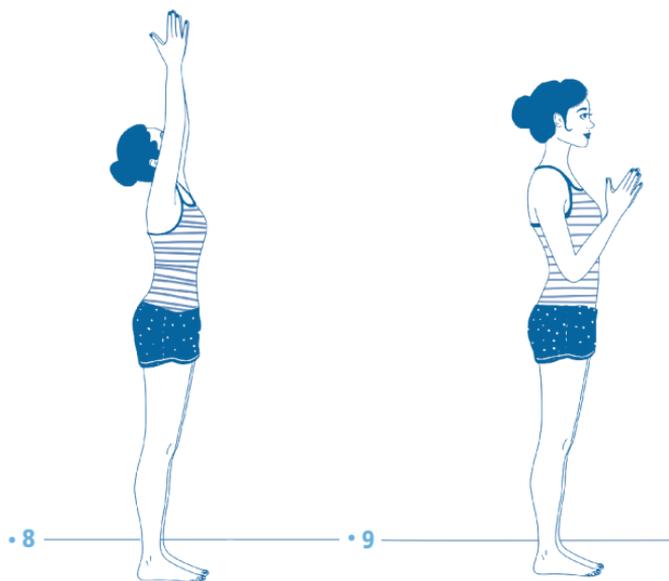
Respiration froide (ou respiration du serpent)

Cette respiration se pratique **assis**, si possible par terre, les jambes croisées.



- Commencez par 1 ou 2 respirations profondes.
- Ensuite, expirez lentement par le nez en emmenant le corps vers l'avant jusqu'à toucher quasiment le sol et en vidant complètement les poumons.
- Ouvrez la bouche, roulez la langue dans la longueur et inspirez lentement à travers la langue en ramenant le corps droit et en levant la tête progressivement, jusqu'à la fin de l'inspiration.
- Répétez 3 fois et revenez dans une respiration naturelle.





- 8. Sur l'inspiration, levez les bras et le corps vers le ciel (même posture que le n° 1).
- 9. Sur l'expiration, revenez au point de départ, les mains jointes paume contre paume sur la poitrine.

Renouvelez l'exercice en changeant de jambe, puis répétez l'ensemble autant de fois que vous le désirez.

Lorsque vous avez terminé, restez les mains jointes sur la poitrine jusqu'à ce que votre respiration redevienne naturelle.

Nadi shodhana

La respiration contrôlée

Cet exercice est excellent pour **purifier le système respiratoire** en profondeur. Il assure aussi un rôle **régulateur** sur l'ensemble de l'organisme, notamment sur le **système nerveux***. En le pratiquant, vous calmez votre mental tout en permettant à l'**énergie*** de circuler librement.

En pratique



Avant de commencer, mouchez-vous pour que votre **nez*** soit bien propre et que l'air puisse circuler librement. La respiration doit être lente et calme en alternant une narine après l'autre entre l'inspiration et l'expiration. Les inspirations, les expirations et les rétentions doivent être faites **en douceur** en fonction de vos capacités. Au départ, vous pouvez faire cet exercice de respiration alternée sans rétention du souffle entre l'inspiration et l'expiration.

Cette respiration se pratique assis confortablement **sur une chaise** ou **au sol**, le dos droit et les épaules détendues.

Avant de commencer, prenez le temps de faire quelques respirations conscientes, naturelles.



Souffle

LE SOUFFLE NOUS ACCOMPAGNE
À CHAQUE INSTANT.



La respiration est un outil puissant pour **gérer ses états émotionnels, physiques et mentaux**.

Cet exercice de respiration simple et efficace consiste à effectuer quelques respirations profondes à tout moment de la journée, quelle que soit l'activité à laquelle on s'adonne (sous la douche, au travail, en conduisant...). Plus vous le pratiquerez, plus vous arriverez à prendre du recul par rapport aux évènements et à vivre pleinement votre vie. En vous accordant régulièrement ces temps de **pause***, vous gagnerez en **concentration**, en **détente***, en **souplesse** et en **clarté d'esprit**.

En pratique

- Dès que vous y pensez, portez votre attention sur votre souffle. Effectuez quelques inspirations profondes, quelques rétentions d'air et de longues expirations.
- Comme rappel au souffle, vous pouvez utiliser n'importe quel son : la sonnerie du téléphone, un coup de klaxon, les cloches d'une église, etc. À chaque fois que vous les entendez, arrêtez-vous un instant et revenez à l'intérieur de vous.

Développer cette vigilance silencieuse est un excellent moyen de revenir dans le moment présent. Dès que vos pensées se perdent dans le passé, dans le futur ou que vous ruminez de sombres idées, un aller-retour au souffle est le remède idéal pour **court-circuiter la spirale de l'agitation**.

Stress

LE STRESS ÉPUISE DE FAÇON CONSTANTE NOTRE ÉNERGIE* CRÉATIVE, NOTRE PAIX INTÉRIEURE ET NOTRE FORCE PHYSIQUE.



Le stress est reconnu comme l'un des grands **fléaux** du **xxi^e** siècle. Telle une épidémie, il se répand dans le monde quels que soient les pays ou les cultures. Son effet sur le **système nerveux*** est parfois si fort qu'il peut être comparé à l'effet d'un courant électrique de 220 W traversant un petit appareil électroménager de 110 W. Il crée une **dégénérescence** du système nerveux et, par conséquent, un **vieillessement prématuré**.

Il se cache dans notre travail, nos relations, notre **sommeil*** jusqu'à prendre de plus en plus de place dans notre vie. Petit à petit, il nous transforme en êtres nerveux, fatigués, frustrés, malades et colériques.

Cependant, si le stress a un tel impact sur nous, c'est parce que nous ne faisons rien pour enrayer la mécanique. Sans que l'on s'en aperçoive vraiment, le stress nous éloigne alors de notre but ultime : le bonheur. Or, nous avons le **pouvoir d'inverser la tendance** et de ramener le calme dans nos vies, pour distiller la paix et redevenir heureux.



*Et si vous commenciez
par respirer ?*



La respiration est l'essence de la vie : nous existons parce que nous respirons. Le souffle est ainsi intimement lié à nos états physiques et émotionnels, à nos énergies et à nos pensées. Dans ce cas, quoi de plus important que d'apprendre à optimiser cette fonction vitale ?

Les mots-clés de votre carnet de coaching, classés de A à Z, vous présentent de nombreux conseils pratiques et exercices concrets. Ils vous apprennent mille manières de vous recentrer, vous redynamiser, mieux gérer le stress et les moments difficiles, développer votre imagination et votre intuition...

Vous saurez ainsi vous détendre quel que soit le lieu, faire face à n'importe quelle situation avec calme et sérénité et améliorer votre bien-être au quotidien.

*Apprenez à vous apaiser dans
n'importe quelle situation !*

9,95 €



MDS - 63203