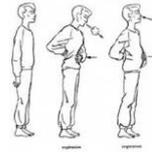


# Plein souffle dans ma respiration

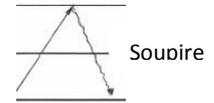
## SEANCE 3

Exercices de respiration



### Sur toute la séance

A chaque moment de transition : reprise d'une respiration légère sans forcée et avec inspiration (libre) et soupire sans forcer (2 à 3X) + Etat présent, body scan  
**N'oubliez pas de boire** tout au long de la séance (des petites gorgées régulièrement)



**Mise en action** en position assise, confortablement sans pour autant vous « avachir dans le canapé »



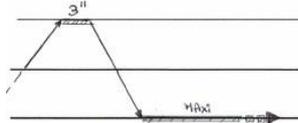
## PHASE 1 - Objectif : Se mettre en route et Travailler sur l'élasticité de notre système\*

**D'ABORD**, Assis, connecté à soi, les yeux fermés, son attention sur la respiration, Juste observer ce qui se passe. Sa respiration, sa position, ses appuis, son corps, les sensations. Comment je respire, une respiration longue ou courte, régulière ou pas. Vous êtes connecté à votre état émotionnel

### Respiration globale

**1**

J'inspire et soupire **3X** - toujours à l'écoute



**2**

Je vais inspirer et bloquer 3 secs. Puis relâcher et bloquer en expiration le plus longtemps possible **3X**  
 Sur cette apnée expiratoire, j'observe mes sensations, je fais un scan, de mon corps, de mon mental, de mon rythme cardiaque. C'est comment pour moi la maintenant

**3**

### Respiration de ventrale à thoracique : gérer la boîte de vitesse

Nous allons plus réaliser une variation de respiration d'une respiration apaisante à une respiration dynamisante au travers de 5 temps comme 5 vitesses.

	Entrée	Sortie	
5	Bouche	Bouche	Respiration haute et puissante Inspi +++++ > Expiration expulsion
4	Nez	Bouche	Respiration haute Inspiration ++ > Expiration
3	Nez	Bouche	Respiration médiane et globale - Inspiration = Expiration
2	Nez	Nez	Respiration basse Expiration ++ > Inspiration
1	Nez	Nez	Respiration basse Expiration +++++ > Inspiration

Vous respirez en partant de 1 et en remontant progressivement à 5  
 Vous revenez à 1  
 Vous repasser à 5  
 Vous revenez à 1  
 Vous bloquez un maximum de temps  
 Reprise d'une respiration normale

\*.Le système neurovégétatif qui fonctionne autour de 2 pôles complémentaires. Un pôle qui nous dynamise, c'est le sympathique et un pôle qui nous permet de récupérer, le parasympathique. La variation de nos respirations, les apnées, vont moduler l'activation ou l'inhibition de ces deux systèmes

## En transition

2 inspirations et soupires et Etat présent, mes sensations,, mon mental, mes émotions  
C'est où ? C'est comment ? J'observe. Qu'est ce qui se passe pour moi maintenant ?

## PHASE 2 - Objectif : Activation du système parasympathique

**Allongé**, une phase de relaxation ou vous pouvez activer la musique  
Une proposition ici <https://www.youtube.com/watch?v=vi7OATRi92I>



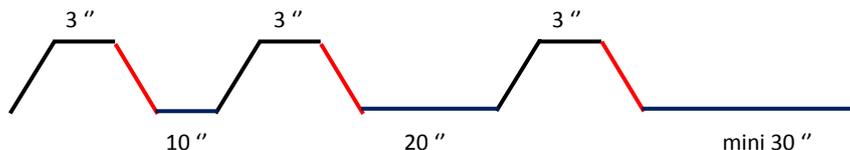
**Placez-vous confortablement**, sur un tapis, peut être avec un coussin. Et prenez toute la dimension de ce moment chez vous. Visualisé le trajet de l'air à l'intérieur, observer ce qui se passe, toujours vos sensations, votre état émotionnel, votre mental. Observer sans jugement. Cela peut être **un scan** complet de votre corps ou juste une sensation plus globale. Prenez plaisir à faire cet état présent.

### 1 Entrée en matière

2 x inspirations prolongée et soupire

Inspiration complète sans forcée, bloquer 3 secondes et expiration complète

Blocage suite à l'expiration de plus en plus long : 10 sec. / 20 sec. / mini 30 sec.



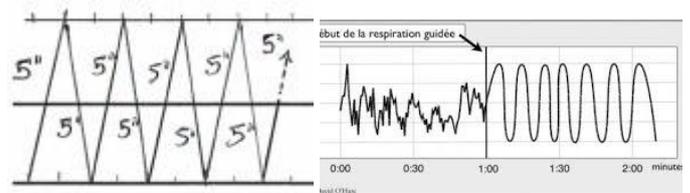
### 2 Un temps de cohérence cardiaque sur 2 minutes

(Si vous le souhaitez-vous pouvez monter à 5 minutes)

Inspiration sur 5 " / expiration sur 5 "

Essayer d'être pleinement présent lors de cette respiration

A l'issue de 2 minutes réaliser un scan, un état présent.



### 3 Un temps de respiration carré sur 2 minutes

Inspiration 5 " . / Apnée Inspiratoire 5 " . / Expiration 5 " . / Apnée expiratoire 5 " .

Et enchaîner

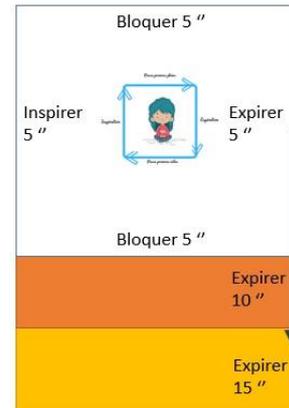
A l'issue de 2 minutes réaliser à nouveau un scan, un état présent.

\*.Le système neurovégétatif qui fonctionne autour de 2 pôles complémentaires. Un pôle qui nous dynamise, c'est le sympathique et un pôle qui nous permet de récupérer, le parasympathique. La variation de nos respirations, les apnées, vont moduler l'activation ou l'inhibition de ces deux systèmes

### 3 BIS - Respiration Carré - Variation

Variation de la respiration carrée avec un temps expiratoire allongé

Inspirez 5" / Bloquer 5" / Expirer 5" / Bloquer 5"  
Inspirez 5" / Bloquer 5" / Expirer 5" / Bloquer 10"  
Inspirez 5" / Bloquer 5" / Expirer 5" / Bloquer 15"  
Inspirez 5" / Bloquer 5" / Expirer 5" / Bloquer 5"



### En transition

2 inspirations et soupîres et Etat présent, mes sensations,, mon mental, mes émotions  
C'est où ? C'est comment ? J'observe. Qu'est ce qui se passe pour moi maintenant ?

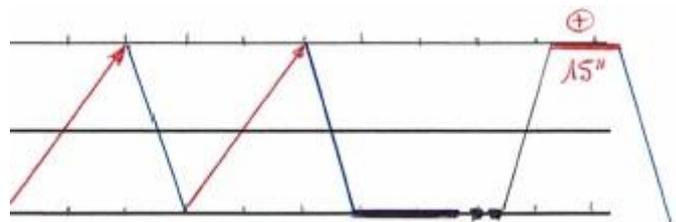
### PHASE 3 - Objectif : Se Redynamiser

**4** Sur 2 minutes respiration globale (basse et haute)  
Inspirez et allonger l'expiration sur un temps maximal où je cherche à aller au bout, et l'inspiration se fait d'elle-même.  
Chercher à prendre un maximum d'air



**5** Une respiration dynamique  
Pour finir Nous allons remonter en énergie et pour cela  
Vous allez réaliser une respiration où vous chercherez à placer **une inspiration maximale et complète** en utilisant tous les étages et ou vous pouvez aussi utiliser la bouche

- **10 à 15X** Inspiration complète (temps actif) et laisser relâcher sur l'expiration (temps passif)  
A gérer selon votre entrainement
- sur la dernière expiration vous resterez **en apnée le plus longtemps possible** et vous voyagerez dans votre corps
- puis une inspiration complète
- puis **15 secondes en apnée inspiratoire où vous pourrez associer une contraction des muscles de votre corps**
- Vous relâchez et profiter de cet état de bien être, de chaleur. Là aussi observez et prenez tout le bénéfice de ce temps, de cette séance. Appréciez ce moment de détente



### A la fin de cette séance

Qu'est-ce que vous aimeriez retenir de cette séance ?  
Qu'est ce qui a été facile pour vous ?  
Qu'est-ce que j'aimerais refaire dans cette séance ?



\*.Le système neurovégétatif qui fonctionne autour de 2 pôles complémentaires. Un pôle qui nous dynamise, c'est le sympathique et un pôle qui nous permet de récupérer, le parasympathique. La variation de nos respirations, les apnées, vont moduler l'activation ou l'inhibition de ces deux systèmes