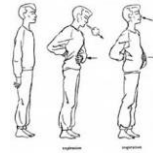


Plein souffle dans ma respiration

SEANCE 2

Exercices de respiration

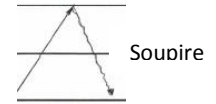


Séance guidée avec audio guide

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)

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 » **Ici inspiration nasale et expiration par la bouche**



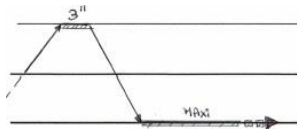
Respiration détente, on va travailler sur l'élasticité de notre système*

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



Respiration ventrale

Nous allons plus travailler le diaphragme dans cette phase.

Soyez attentif à votre posture, toujours assis et étant droit mais relâché, la poitrine dégagée

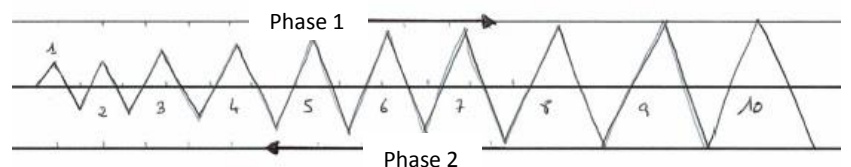
Respiration nasale sur inspiration et buccale sur expiration

1

Première phase

Vous allez petit à petit augmenter l'amplitude de votre respiration sur 10 temps (Inspiration-expiration= 1 temps)

Deuxième phase : Revenir à une faible amplitude respiratoire également sur 10 temps

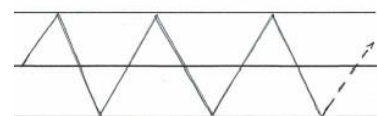


2

Avec sollicitation du diaphragme et **activation du périnée*** sur l'expiration

Inspiration complète / expiration complète **5X**

Retour au calme



*.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

Exo 1 Travail de respiration nasale uniquement (inspiration et expiration)

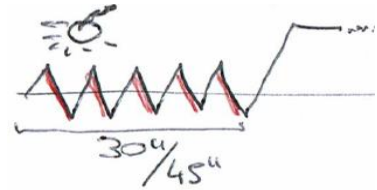
En utilisant pleinement la phase active de la respiration, l'expiration

Vous allez **rentrer le ventre** de façon très **dynamique sur l'expiration** et **l'inspiration** de fait d'elle-même **sans forcer**. Elle est naturelle, c'est la conséquence de l'expiration

Prenez des mouchoirs cela peut servir

Phase 1 sur 30 secondes et temps de retour au calme de scan sensation, corps esprit

Phase 2 sur 45 secondes, et temps de retour au calme de scan sensation, corps esprit



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 ?

Exo 2 Activation du système parasympathique

Allongé, une phase de relaxation ou vous pouvez activer la musique

Une proposition ici : <https://www.youtube.com/watch?v=HFBomBJxogc>



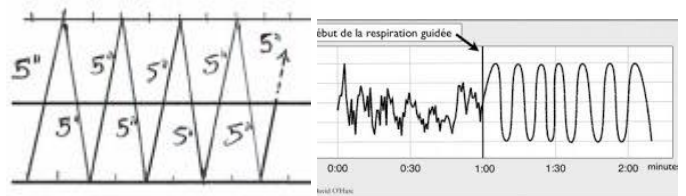
Placez-vous confortablement, sur un tapis, peut être avec un coussin. Et prenez toute la dimension de ce moment chez vous. Visualisé le trajet de l'air à l'intérieur, observer ce qui se passe, toujours vos sensations, votre état émotionnel, votre mental. Observer sans jugement. Cela peut être un scan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

- 1** Un temps de cohérence cardiaque sur 2 minutes (si vous le souhaitez-vous pouvez monter à 5 minutes)

Inspiration sur 5'' / expiration sur 5''

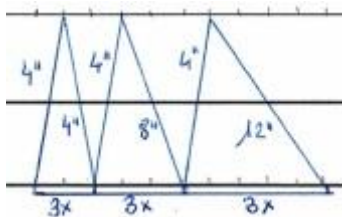
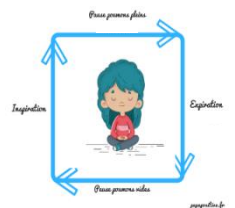
Essayer d'être pleinement présent lors de cette respiration

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



- 2** 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.



- 3** Allonger de plus en plus le temps expiratoire pour passer de 3X 4 secondes à 3X 8 secondes puis 3X 12 secondes

ET relâcher avec une respiration profonde en complète

Réaliser à nouveau un scan, un état présent. Qu'est ce qui se passe maintenant en moi ?

*.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

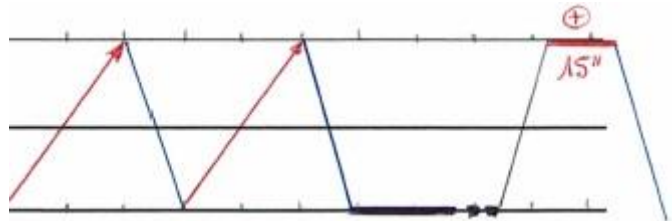
En transition

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 ?

4 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

- **20 X** Inspiration complète (temps actif) et laisser relâcher sur l'expiration (temps passif)
- 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



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 ?



SUGGESTION :

Vous pouvez réaliser chacun de ces exercices indépendamment les uns des autres en utilisant le guide audio au bon endroit.

*.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