

## Plein souffle dans ma respiration

### SEANCE 2

Exercices de respiration

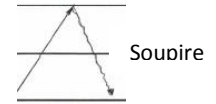


Séance guidée avec audio guide

### 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



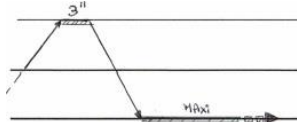
## PHASE 1 - Objectif : Se mettre en route et Travailler sur l'élasticité de notre système\*

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.

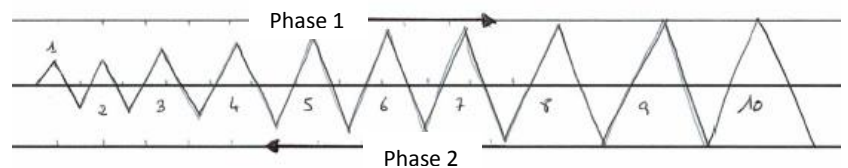
Soyez attentif à votre posture, toujours assis et étant droit mais relâché, la poitrine dégagée

Respiration nasale sur inspiration et buccale sur expiration

3

#### Premier temps

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



#### Deuxième temps :

Revenir à une faible amplitude respiratoire également sur 10 temps

\*.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=HFBomBJxogc>



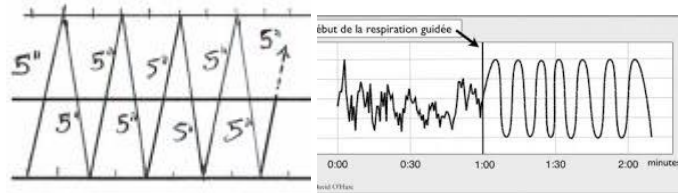
Placez-vous confortablement, sur un tapis, peut être avec un coussin. Et prenez toute la dimension de ce moment chez vous. Visualisé le trajet de l'air à l'intérieur, observer ce qui se passe, toujours vos sensations, votre état émotionnel, votre mental. Observer sans jugement. Cela peut être un scan 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 un scan, un état présent.

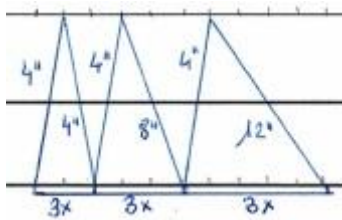
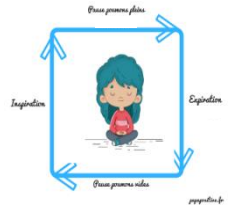
Vous pouvez soit passer à l'exercice 2 soit réaliser un deuxième séquence de cohérence cardiaque



### 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 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 ?

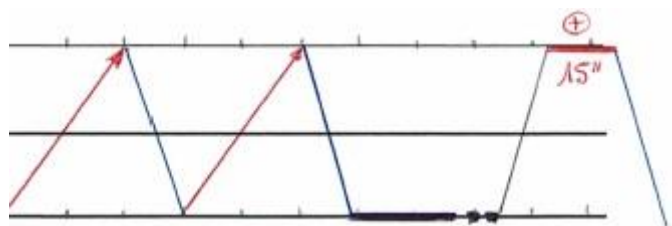
## PHASE 3 - Objectif : Se Redynamiser

### 4 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 20 X** Inspiration complète (temps actif) et laisser relâcher sur l'expiration (temps passif) A gérer selon votre entraînement
- 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