



SYN AXES

Développement personnel & professionnel

Quelques TECHNIQUES de Respirations

Hélène Delebois – Axe Session
201 Av des Chartreux – 13004 Marseille
Tel : 06 12 82 62 00
Mail : contact@axe-session.fr
Web : www.axe-session.fr

Mieux respirer pour mieux vivre

Prendre conscience et reprendre contrôle sur votre respiration peut avoir un impact remarquable sur votre bien-être et votre niveau de stress. Cela éveille le corps et réduit la tension artérielle, tout en réduisant également l'anxiété. Voici sept raisons importantes de prendre le temps de bien respirer.

1

AMÉLIORE LA VARIABILITÉ DU RYTHME CARDIAQUE

Une corrélation entre une faible variabilité du rythme cardiaque (l'intervalle entre les battements du cœur) et un plus grand risque d'infarctus a été clairement établie. Une étude menée en 2012 a démontré que les pratiques non yogiques de respiration profonde peuvent améliorer la variabilité du rythme cardiaque chez des sujets en santé.

2

STIMULE LA CROISSANCE DU CERVEAU

Lorsque la respiration contrôlée est utilisée pendant la méditation, on peut constater une augmentation de la taille du cerveau. Une étude de l'université Harvard datant de 2005 a démontré qu'un sujet qui pratique la méditation en concentrant son attention sur sa propre respiration démontrait un épaississement du cortex cérébral.

4

DIMINUE L'ANXIÉTÉ ET LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Nous avons tous vécu une situation de panique ou de stress intense durant laquelle notre respiration était très courte et rapide. C'est la réaction naturelle du corps lorsqu'il perçoit une menace, explique Ardito. Reprendre le contrôle de sa propre respiration permet de réduire l'anxiété, les symptômes de la dépression et d'autres émotions négatives. L'an dernier, des chercheurs australiens ont démontré qu'une séance de respiration contrôlée de 30 minutes avant un concert permettait à des musiciens de considérablement réduire leur anxiété de performance.

6

RÉDUIT LA TENSION ARTÉRIELLE

Respirer doucement et profondément même seulement quelques minutes par jour aide à réduire la tension artérielle, selon le Dr David Anderson du National Institutes of Health. Celui-ci explique par ailleurs que bien que les chercheurs ont clairement observé que des respirations lentes et profondes peuvent aider à relaxer et dilater temporairement les vaisseaux sanguins, ils ne savent pas encore exactement pourquoi ce type de respiration a un effet à long terme sur la tension artérielle.

3

RÉDUIT LE NIVEAU DE STRESS

Si votre respiration est courte, c'est probablement parce que votre corps est en mode combat-fuite à cause d'une source de stress, selon Ardito. Prenez une ou deux minutes pour vous asseoir tranquillement et prendre conscience de votre respiration afin d'aider votre corps à retrouver un état d'équilibre en lui permettant d'être contrôlé par votre système nerveux parasympathique (détendu et ouvert) plutôt que par votre système nerveux sympathique, qui est caractérisé par l'état de combat-fuite et l'ambition, notamment.

5

RÉDUIT L'ANXIÉTÉ AVANT LES EXAMENS

Une étude de 2007 publiée par le Journal of Teaching and Learning in Medicine a démontré que les étudiants qui pratiquaient la méditation à respiration contrôlée avant un examen ressentaient moins d'anxiété, de doute et de perte de concentration que ceux qui ne la pratiquaient pas.

7

INFLUENCE L'EXPRESSION GÉNÉTIQUE

Une étude récente a démontré que des pratiques remettant en contact le corps et l'âme, tel que le yoga, la méditation et les exercices de respiration contrôlée peuvent déclencher la «réaction de relaxation» de notre corps, un état de relaxation physiologique profond qui modifie la façon dont il répond au stress. Cet état peut contrer les effets néfastes du stress chez certaines personnes atteintes de troubles tels que l'anxiété et l'hypertension en modifiant l'expression de certains gènes du système immunitaire.



PARTIE 1

1 / La Respiration – Clef anti-stress

Ré-éduquer le souffle pour envisager une situation et trouver des solutions

3 paramètres :

- l'amplitude : le volume
- le rythme : la fréquence
- le lieu : ventrale, thoracique, claviculaire

RYTHME	LIEU	VOLUME	EFFETS
Très rapide	Haute (thoracique)	Très réduit	⇒ augmentation de la douleur ⇒ pensée non contrôlée
Rapide		Insuffisante Inhibée	⇒ contractures musculaires ⇒ faiblesse physique ⇒ perturbations émotionnelles
Irrégulière		large	
Lente			
Très lente	Médiane (stomacale)	Moyenne	
régulière	Basse (abdominale)	Ample	⇒ diminution de la douleur ⇒ concentration mentale ⇒ tonus musculaire juste ⇒ puissance d'action ⇒ contrôle émotionnel

2 / La Respiration Complète

ou abdominale

Position allongée – yeux clos

- ⇒ inspirer par le nez - envoyer l'air dans le ventre
- ⇒ le ventre se gonfle comme un ballon
- ⇒ tenir la position puis remplir la partie supérieure des poumons
- ⇒ expirer en rejetant l'air par la bouche – son « chi » ou « chu »
- ⇒ abaisser la région abdominale puis la cage thoracique

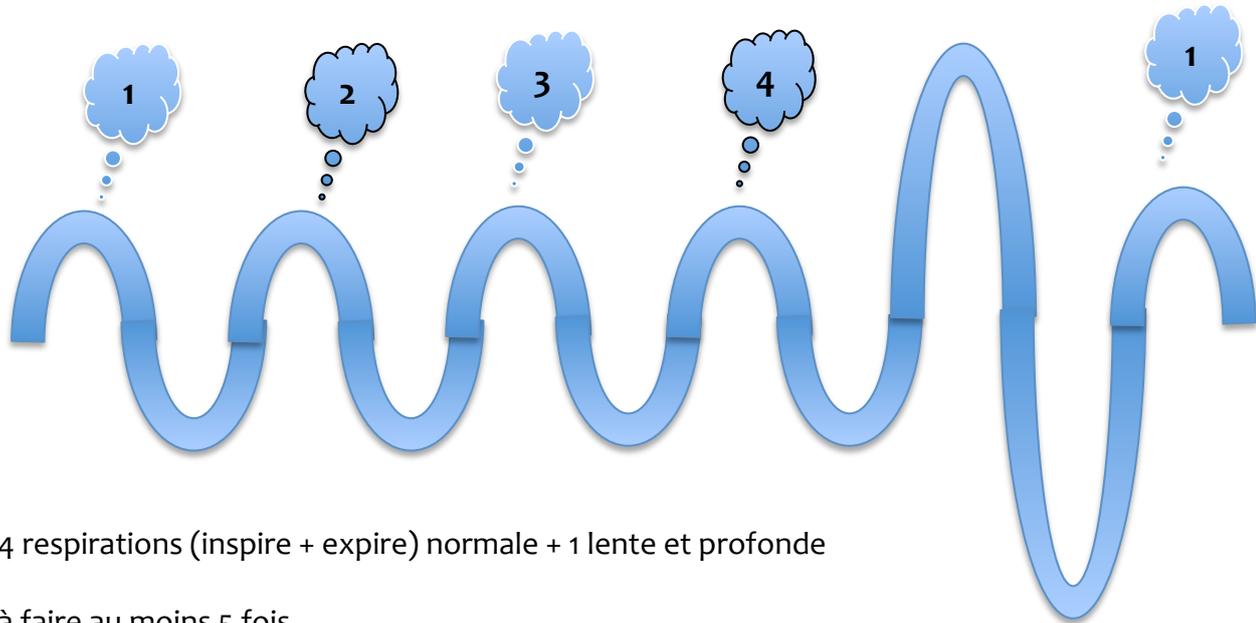
l'air ainsi expiré transporte avec lui les toxines du corps physique ainsi que du corps psychologique dans la Terre-Mère

La Terre transforme cette énergie, la recycle en énergie positive et active

PARTIE 2

2 / Technique des 20 respirations

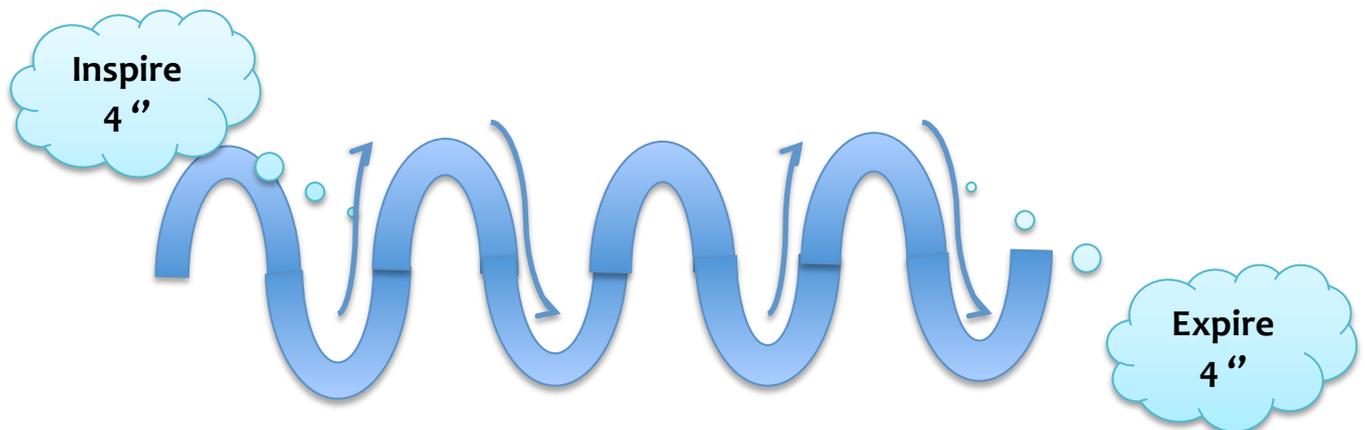
Position assise / debout / allongée



4 respirations (inspire + expire) normale + 1 lente et profonde

à faire au moins 5 fois
en déliant, gonflant le ventre (respiration ventrale)

3 / Respiration Equilibrante



Temps inspire = temps expire = 4 sde
en déliant, gonflant le ventre (respiration ventrale)
faire au moins 3 minutes

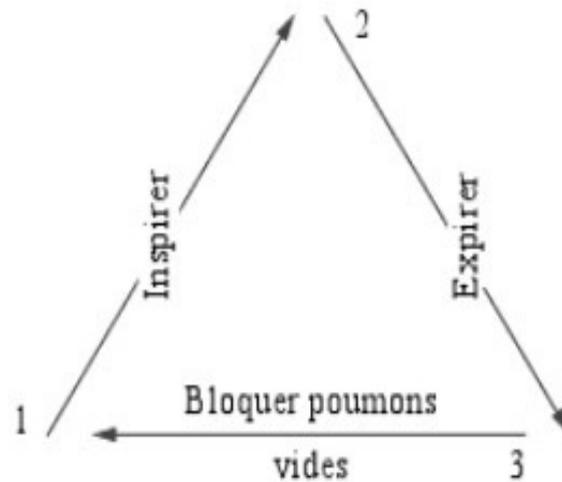
PARTIE 3

4 / Technique du Blocage

A faire au moins 3 mn/jour

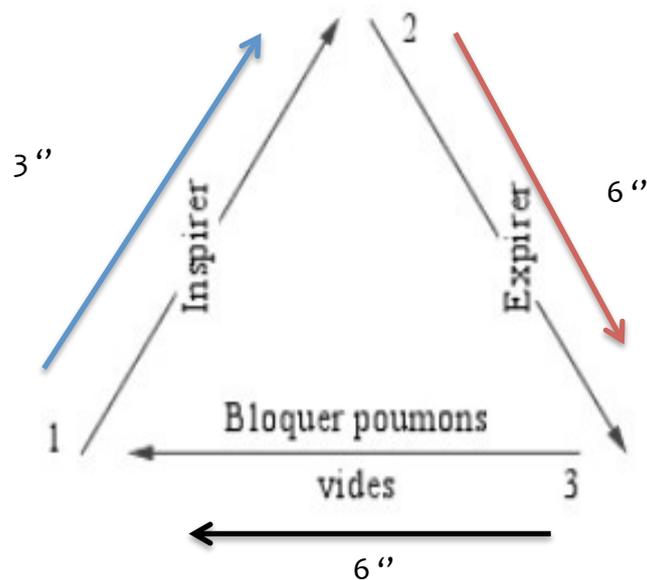
Expire en rentrant le ventre
Par le nez ou la bouche
Lentement

Inspire par le ventre
Lentement



5 / Respiration Nasale

Même que précédent



Par la narine gauche
En fermant délicatement la narine droite
A faire 5 fois

Puis par la narine droite
En fermant délicatement la narine gauche
A faire 5 fois

Et VARIER les alternatives narine droite-narine gauche – blocage à l'inspire, blocage à l'expire

PARTIE 3

6 / Respirations Dirigée & Consciente

⇒ La respiration dirigée

1/ visualiser, imaginer l'endroit de la douleur
se concentrer sur cet endroit

3/ imaginer l'air qui entre dans le corps
d'une couleur apaisante

3/ A chaque inspiration
l'air circule jusqu'à cette zone
l'air touche cette partie et apporte du bien être

4/ a chaque expiration l'air sort du corps avec un petit bout de douleur
l'air expirer emporte la douleur petit bout par petit bout

5/ le faire jusqu'à un soulagement acceptable

⇒ La respiration consciente

1/ lors de l'inspiration, visualiser une entrée et l'entrée de l'énergie de l'Univers avec l'air inspiré
(exemple, au plexus solaire, la gorge, le nombril,...)

2/ lors de l'expiration, visualiser l'élimination par l'expirer, des mémoires erronées, des vieux programmes

7 / Respirations Apaisantes

⇒ **Pour un Mental apaisé**

4-4-4

- La langue collée au palais
- La bouche fermée – INSPIRATION sur 4 temps
- RETENIR son souffle sur 4 temps
- EXPIRATION sur 4 temps

Pour le calme et la sérénité intérieure

⇒ **Pour des Emotions apaisées**

4-2-6

- La bouche fermée – INSPIRATION sur 4 temps
- RETENIR son souffle sur 2 temps
- EXPIRATION sur 6 temps

⇒ conscientiser l'EXPIRE en expulsant tous les inconforts émotionnels

A faire 5 fois de suite
RESPIRER NORMALEMENT
Puis reprendre

- La bouche fermée – INSPIRATION sur 4 temps
- RETENIR son souffle sur 2 temps
- EXPIRATION sur 6 temps

⇒ conscientiser l'EXPIRE en expulsant tous les inconforts émotionnels

A faire 5 fois de suite
RESPIRER NORMALEMENT
Puis reprendre ainsi 5 fois de suite – environ 15 mn