

Programme de formation-accompagnement

**R.E.V.E.**

Respire Écoute Visualise Évolue



Livret sur les bases de ce que  
**RESPIRER JUSTE** veut dire...

**RESPIRER JUSTE EST ESSENTIEL POUR VOTRE SANTE**

## LE PROGRAMME DE FORMATION

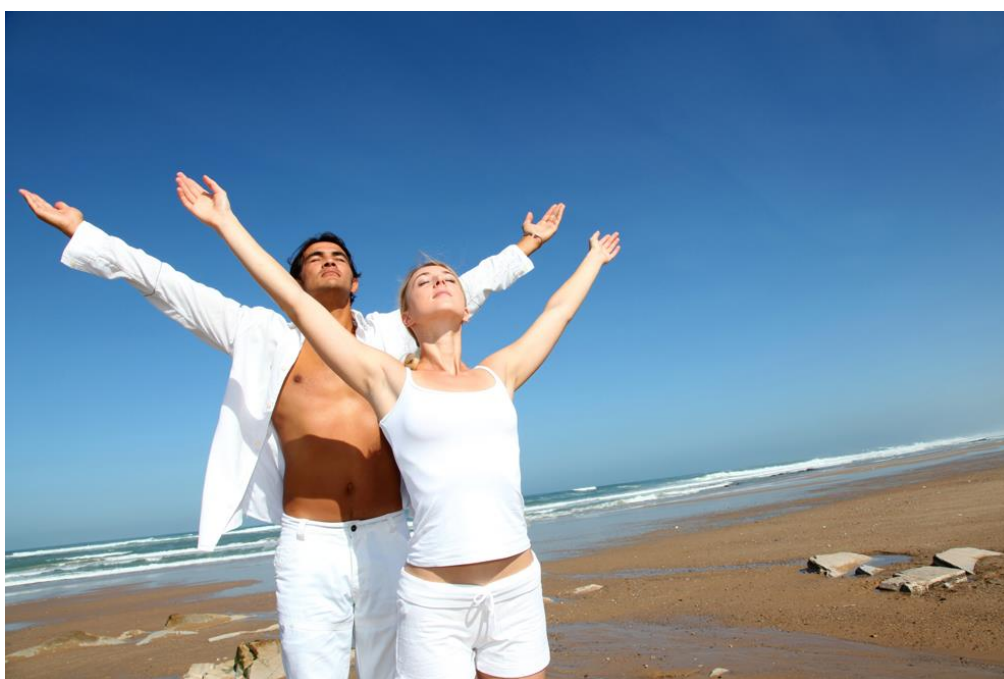
Dans les différents modules de ce programme, je vous apprend ce que veut dire respirer juste et comment **intégrer la respiration physiquement** en vous avec l'aide de la visualisation.

Mon propos est que vous soyez réellement **à l'écoute de votre corps**, car lui ne triche jamais, afin que vous puissiez évoluer le plus rapidement vers un total bien être.

Ce programme vous détaille pas à pas toute la technique pour intégrer ce que RESPIRER JUSTE veut dire.

Toutes les indications sont là pour vous apporter tous les outils afin que vous puissiez faire le chemin d'intégrer la respiration en vous !

Chaque module présente divers exercices spécifiques, certains seront sans doute plus simples pour vous que d'autres suivant le moment où vous les faites. Vivez l'instant sans vous poser de problème, si un exercice est plus difficile à un moment donné, passez à un autre, ou revenez à l'exercice de base.



Préambule	page 4
1 - La Position	page 5
2 - L'exercice de base pour la respiration abdominale	page 6
3 - Pourquoi est-ce que le ventre se gonfle ?	page 7
4 - Les pouvoirs de l'expiration	page 8
5 - Solution pour assouplir le diaphragme	page 9
6 - Ressentir physiquement l'ouverture du dos	page 10
7 - La respiration et le voyage intérieur	pages 11-12
8 - Exercice pour vérifier ce que respirer juste apporte	page 13
9 - Exercice « La Vague » pour détendre le plexus solaire . Difficultés rencontrées	page 14 page 15
10 - Exercice de respiration de nettoyage	page 16
11 - La respiration : votre coefficient multiplicateur	page 17
12 - Et si le stress n'affectait pas que notre humeur ?	pages 18-19
Contacts	page 20

## PREAMBULE

« La respiration ou la justesse du souffle :  
Méthode claire pour l'éveil de sa conscience »

Bien qu'étudiée et pratiquée depuis des millénaires par différentes personnes, yogis entre autres... le monde scientifique le démontre aujourd'hui :

**pour gagner la paix du corps et du cœur,  
un geste simple, essentiel...  
la respiration !**

Notre société occidentale prend donc de plus en plus conscience que bien respirer, c'est respirer en profondeur, lentement, et en toute conscience.

*« Le souffle est guidé par la pensée, et la pensée est guidée par le souffle »,*

dit "Le Secret de la fleur d'or", ancien texte taoïste introduit en Occident en 1929 par Wilhelm et Jung.

Une fois cette vérité établie, il reste à pratiquer ! Oui mais voilà... bien que les livres expliquent comment le faire le plus justement, trop souvent, des incompréhensions emmènent le pratiquant à faire des erreurs...

Nous respirons plus de 23 000 fois par jour,  
mais dans 95% des cas, mal !

Oui, plus de 95% de la population ne sait pas respirer juste... tout à fait surprenant, quand on sait entre autre le nombre de pratiquants en sports en tout genre...

Car bien respirer ne va pas de soi, et même si nous sommes biologiquement équipés pour, nous sommes aussi faits de pensées et d'affects... Notre respiration est donc directement liée à nos émotions, et elle en est la première affectée.

De plus, une bonne respiration a aussi le pouvoir de réguler nos émotions et de chasser le stress, elle agit directement sur notre santé. L'air que nous inhalons, comprenant l'oxygène entre autre, nourrit les globules rouges du sang, qui le distribue à son tour dans nos organes et nos tissus. Mieux nous respirons, mieux nous nourrissons notre organisme.

Mais la respiration peut faire bien plus. Régulation du système cardiovasculaire, abaissement de la tension artérielle, renforcement des défenses immunitaires, rééquilibrage de l'acidité sanguine..., etc... etc...

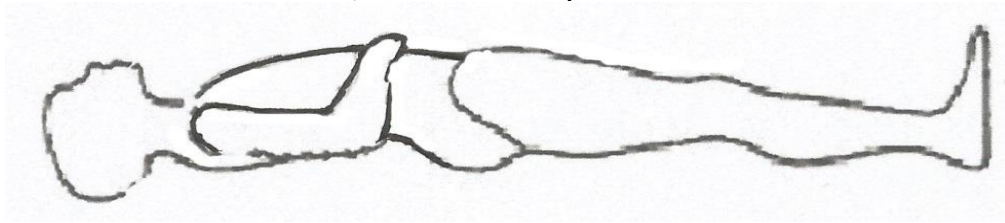
## 1 - LA POSITION

Le plus simple pour commencer est de se mettre en position allongée sur le dos.

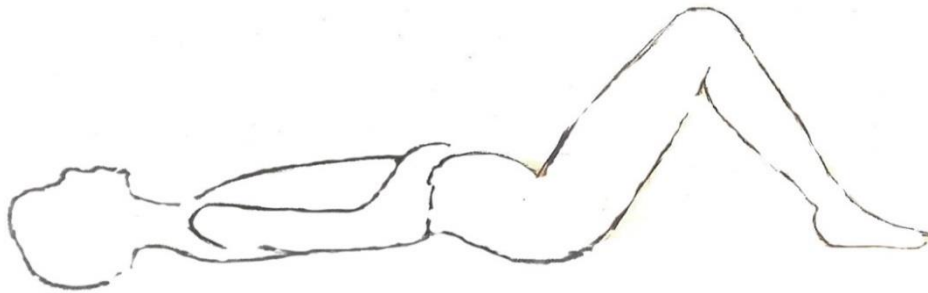
Pour une position optimale de confort, vous pouvez mettre un traversin sous les genoux pour décontracter les muscles abdominaux et lombaires, et un oreiller sous la nuque afin de détendre les muscles cervicaux.

Vous pouvez aussi agrémenter l'exercice d'une musique douce ou mettre la vidéo 1 du programme.

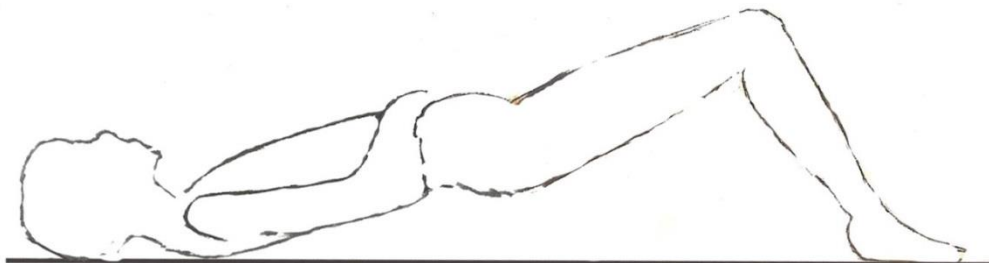
- une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine



Pour bien ressentir la respiration abdominale, vous pouvez aussi prendre cette position : allongé, les jambes pliées et les pieds bien posés au sol.



Puis vous montez votre bassin comme ceci :



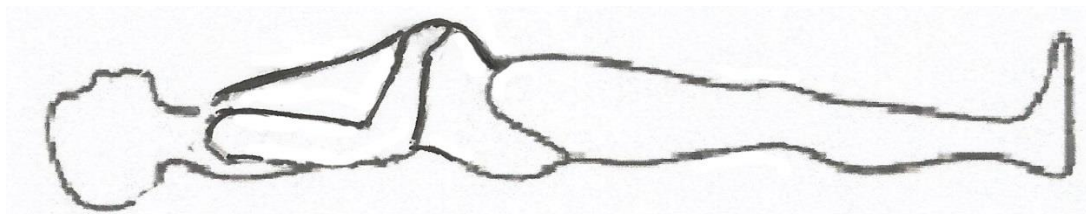
Et dans cette position, vous allez inspirer tranquillement par les narines, et vous allez constater que la respiration abdominale se fera plus simplement car la position va bloquer le thorax, donc physiquement, ce sera plus simple d'amener l'air dans le ventre.

## 2 - L'EXERCICE DE BASE POUR LA RESPIRATION ABDOMINALE

Allongé, vous fermez les yeux, et visualisez que **votre ventre est un ballon de baudruche**, l'air en entrant va gonfler ce ballon, et en expirant, le ballon va se dégonfler.

**il faut que le ventre soulève la main, mais surtout la main sur la poitrine ne doit pas bouger.**

(pour vous aider, vous pouvez appuyer plus fermement votre main sur le ventre, cela simplifie pour certaines personnes le fait d'arriver à conduire l'air dans le ventre)



Vous inspirez tranquillement, le plus calmement possible, vous êtes dans le ressenti de l'air qui entre par vos narines (vous ressentez l'air frais !) et qui descend remplir votre ventre. Vous visualisez votre corps, et visualisez l'air qui entre par le nez et qui descend dans le corps pour gonfler ce ballon.

L'objectif étant d'amener l'air le plus bas possible, comme si vous vouliez d'abord remplir le bas du ballon. Au départ, la sensation de gonflement du ballon se fera au milieu du ventre, et plus vous avancerez dans la respiration, plus vous guiderez cette respiration plus bas pour que l'oxygénation se fasse dans tout le bas du ventre, dans tout le bassin. C'est la base de la puissance.

Vous inspirez tranquillement, vous expirez tout aussi tranquillement, vous êtes calme, la main sur la poitrine ne bouge pas, celle du ventre monte sur l'inspiration, descend sur l'expiration.

**IMPORTANT :** Pour être sûr que vous êtes dans la bonne respiration, le ventre va se gonfler et se dégonfler lentement sans à-coup, il faut que vous sentiez réellement que c'est l'air qui vient pousser la main sur votre ventre, et non le fait que vous gonflez votre ventre mécaniquement. Quand on gonfle mécaniquement, il y a des à-coups dans la respiration.

Vous allez alors ressentir un calme, une paix intérieure gagner petit à petit votre corps, l'objectif est d'être toujours conscient de l'exercice, avoir toujours la volonté de contrôler l'air qui entre et qui sort de votre corps pour que la circulation se fasse le plus tranquillement.

Vous allez aussi constater que la cambrure de votre dos va se coller de plus en plus au sol, car lorsqu'on respire bien dans le ventre, on respire aussi dans le dos, et c'est pour cela que le dos va se coller de plus en plus sur le sol.

### 3 – POURQUOI EST-CE QUE LE VENTRE SE GONFLE ?

C'est LA question à laquelle il faut vraiment répondre pour que tout un chacun comprenne réellement l'importance de la respiration et son rôle plus que primordial dans la gestion de notre être...

Quand on dit gonfler le ventre, souvent des personnes pensent que l'air va dans le ventre pour qu'il se gonfle... C'est comme lorsque je dis que je vais faire respirer jusque dans l'ongle du petit doigt de pied, il est évident que jamais l'air, physiquement, n'ira dans l'ongle, nous parlons là de l'énergie de l'air qu'on peut emmener dans toutes les parties de notre corps... mais là est un autre sujet.

Donc, que se passe-t-il physiquement dans le corps à chaque inspiration et expiration ?

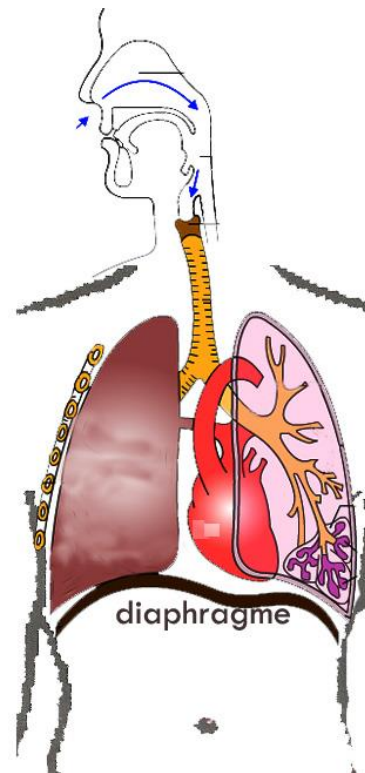
Vous voyez le plan ci-contre, les poumons, le cœur et le diaphragme.

Quand on inspire l'air, les poumons se gonflent, le diaphragme s'abaisse et par la même repousse tous les organes situés dans le ventre parce qu'ils n'ont plus la même place que lorsque les poumons sont vides.

Et c'est bien là toute l'importance de ce mouvement, expliqués aussi dans les chapitre suivants, les pouvoirs de l'expiration et comment assouplir son diaphragme.

Car faire ce mouvement entier, profond, c'est masser tous ses organes internes, et en particulier les intestins... qui sont notre 2<sup>ème</sup> cerveau... (certains même disent qu'ils seraient notre 1<sup>er</sup> cerveau...), et l'action de masser nos organes internes est primordial pour GERER NOS EMOTIONS.

Donc, vous pouvez parfaitement prendre conscience de l'importance de savoir respirer juste, et que lorsqu'on est bloqué en haut, dans le thorax, et qu'on ne peut respirer dans le ventre, c'est bien parce que le diaphragme se retrouve de plus en plus tendu par les tensions successives de la vie que nous n'arrivons pas à évacuer.



## 4 - LES POUVOIRS DE L'EXPIRATION

Dans la respiration, il y a deux actions principales :

- l'inspiration et l'expiration.

Quand on est anxieux, on a une respiration haute, et donc, on ne se sert environ que de 30% de nos poumons... donc on n'utilise aussi que 30% de l'expiration... Et vous pouvez constater ainsi qu'il y a alors 70% des déchets, des toxines, qui ne sont pas évacués.

Pour cet exercice, vous allez faire un travail spécifique sur l'expiration, qui peut aussi être l'exercice qui vous simplifiera l'action d'aller vers la respiration abdominale. Il est appelé Kapalabhati, c'est un Pranayama énergisant.

Vous êtes assis, soit en tailleur, soit sur vos talons, et vous allez expirer fortement et rapidement en entrant le nombril, comme si vous vouliez pulser l'air en dehors de votre ventre. Nous sommes dans l'expiration active, avec un fort serrage de la sangle abdominale.

Ensuite, vous relâchez le ventre afin que l'air entre. Vous aurez la sensation que votre ventre devient comme une pompe.

Vous allez prendre un rythme assez rapide, presque à la seconde. Une seconde pour expirer, une seconde pour inspirer. Toute l'énergie est réellement placée sur l'expiration.

Cet exercice est une technique de nettoyage qui va aussi vous aider à intégrer physiquement la respiration abdominale, elle vous fait travailler spécifiquement aussi les abdominaux dans une excellente dynamique.

Après avoir pratiqué pendant un moment, vous pouvez ralentir le rythme et aller vers une expiration encore plus profonde en rentrant le plus possible le nombril dans le ventre, en compressant au maximum votre ventre. Puis, vous relâcher tout l'abdomen et laissez l'air entrer, et vous allez accentuer l'inspiration pour bien remplir le ventre.

Ceci, encore une fois pour que vous preniez pleinement conscience de l'air qui entre et qui sort de votre ventre, de tout ce que vous mettez en œuvre physiquement pour bien respirer.

Soyez dans le ressenti de votre corps, lorsqu'il est dans cette respiration, voyez tout ce qui est bouge, tout ce qui vibre en vous. C'est primordial pour bien mémoriser.



## 5 - SOLUTION POUR ASSOULIR LE DIAPHRAGME

**Le diaphragme** : c'est ce grand muscle (plus grand muscle du corps !) qui sépare la partie thoracique de la partie abdominale qui agit comme une pompe

Dans les respirations superficielles, irrégulières, arythmiques, le diaphragme est souvent bloqué. L'état de tension psychique, émotionnel, se manifeste par des tensions musculaires qui contrarient la liberté du souffle, et entrave le mouvement naturel du diaphragme. C'est pourquoi on peut parfois ressentir des gênes respiratoires, juste après avoir vécu une émotion forte. En lui redonnant sa mobilité, on accroît la ventilation pulmonaire, on masse le plexus solaire, on tonifie la région abdominale.

Dans le cas où il vous serait difficile d'arriver à bien amener l'air dans l'abdomen, voici quelques exercices que vous pouvez faire pour vous détendre

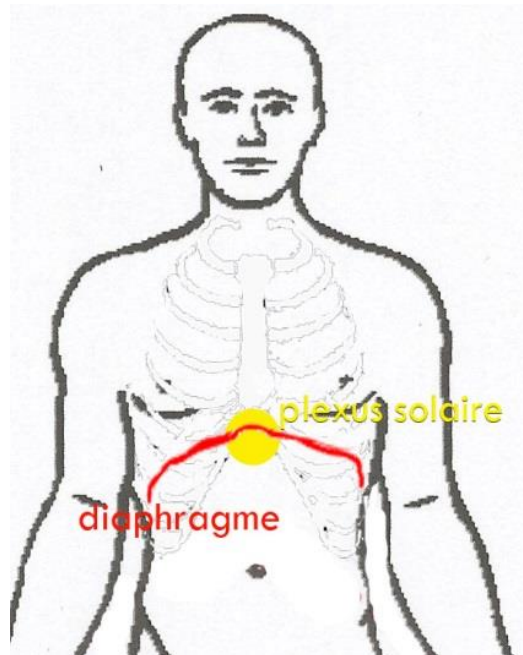
- vous mettez vos mains au niveau du plexus solaire, de façon horizontale, les doigts se touchant presque

- vous aurez ainsi une partie de la main qui sera en dessous des côtes (le bout des doigts, et une partie dessus (la paume et début des doigts),

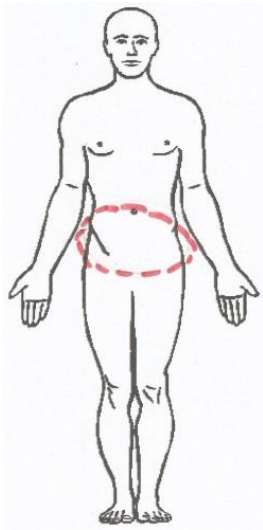
- là vous vous massez doucement et légèrement le plexus solaire, n'hésitez pas à bien bouger les doigts en appuyant légèrement au départ, vous devez ressentir une petite douleur au niveau du plexus, ça vous guidera.

- puis, vous allez inspirer profondément et vous allez vous masser sur l'expiration tout l'intérieur des côtes, faites-le plusieurs fois

- par la suite, tout en vous massant, vous allez inspirer et visualiser l'air passer en dessous de vos doigts pour aller dans le ventre, servez-vous de ces ressentis. Allez lentement, tranquillement.



## 6 - RESENTIR PHYSIQUEMENT L'OUVERTURE DU DOS

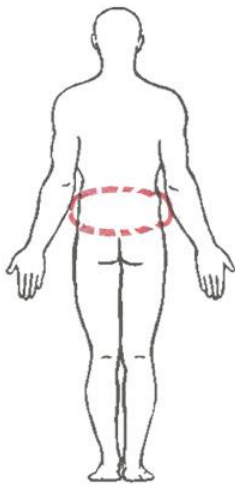


Vous pouvez faire ces exercices couché, assis ou debout :

(avec toujours cette même logique de ressentir votre ventre comme un ballon de baudruche qui va se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration.)

- vous prenez une inspiration, et quand votre ventre est bien gonflé, vous bloquez votre respiration pour garder le ventre gonflé

- alors vous contractez ou rentrez le ventre, vous allez ressentir automatiquement l'air pulser dans votre dos, puis vous expirez, puis continuez le travail de la respiration, calmement.



Suivant la position, par exemple assis, votre ventre se libérera moins, puisqu'un peu comprimé par la position, alors vous constaterez que l'air va automatiquement trouver sa place ailleurs... il ira visiter le dos et plus spécifiquement le bas du dos.

Vous inspirez toujours tranquillement, et ressentez alors votre dos s'ouvrir de plus en plus.

Soyez toujours attentif aux mouvements de votre corps, aux différentes parties du corps qui s'ouvrent à l'inspiration, sous la puissance de l'air qui entre, et qui se rétractent à l'expiration.

En étant toujours conscient de l'exercice, vous allez ressentir tout ce qui se passe dans votre corps pour que vous puissiez mémoriser physiquement cette respiration, et, par la suite, dans différents moments de la journée, vous pourrez ainsi vous concentrer sur cette respiration en vous souvenant physiquement des exercices que vous aurez pu vivre dans différentes positions, que ce soit debout, assis ou couché.

Vous aurez la mémoire de toutes ces parties du corps qui bougent avec la respiration, permettant au bout de quelques temps à votre corps de devenir accro à la respiration ! Car oui, c'est bien votre corps qui vous le demandera !

## 7 - LA RESPIRATION ET LE VOYAGE INTERIEUR

Dans le travail d'intégration de ce que **respirer juste** veut dire, la notion du voyage intérieur est primordiale.

### Qu'est-ce que le voyage intérieur ?

Très souvent pratiqué lors de méditations, voyages sophroniques, relaxation, le voyage intérieur, comme son nom l'indique, et un voyage qui se fait à l'intérieur de son corps.



Pour faire ce voyage, vous devez donc focaliser votre attention sur votre corps, dans votre corps.

*Le voyage intérieur vous aide à fixer votre attention, à être de plus en plus CONSCIENT de soi, de son corps, à travailler sa neutralité, à développer son écoute de soi, donc de l'autre.*

### La technique que je présente dans la vidéo :

- vous êtes allongé, tranquille, avec une tenue confortable
- vous commencez à respirer avec l'abdomen, vous inspirez et expirez de plus en plus calmement, le ventre se soulève à l'inspiration et se baisse à l'expiration
- vous portez attention sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort de votre corps
- puis, une fois la respiration installée, vous allez prendre conscience de votre corps, de tout votre corps, puis vous allez diriger votre attention vers les pieds
- vous visualisez vos pieds, à l'extérieur et à l'intérieur, vous êtes dans le ressenti de vos pieds, quelles sont les parties qui touchent au sol, quelles sont celles qui ne touchent pas, est ce que vous ressentez une lourdeur plus d'un côté que de l'autre, constatez, ressentez-vous de la chaleur dans les pieds, picotements ou autre... ressentez, constatez

- puis vous montez dans les mollets, en étant toujours dans ce même ressenti, cette même attention portée, ce même constat de l'instant, en respirant toujours tranquillement

- puis vous allez monter dans les genoux, les cuisses, les fesses et bassin, le ventre et dos, la poitrine et dos, les épaules, puis descendre dans les bras, le haut puis le bas des bras et les mains, et vous remontez dans le cou, puis la tête

- à chaque endroit du corps, vous allez toujours constater ce qu'il se passe, si vous ressentez de la chaleur, un poids plus d'un côté ou un autre, les parties qui touchent au sol ou pas, l'air qui est autour de l'endroit du corps, les parties qui touchent au vêtement ou pas... constatez

- comme vous le voyez, l'objectif, c'est être réellement à l'écoute de soi, de son corps, des différentes parties de son corps, c'est primordial de travailler cette gymnastique du voyage intérieur, car cela vous permettra réellement de faire un bond dans le ressenti de ce que veut dire respirer juste, et je vous apprendrai une technique qui vous permettra d'aller encore plus loin dans votre approche de votre corps.

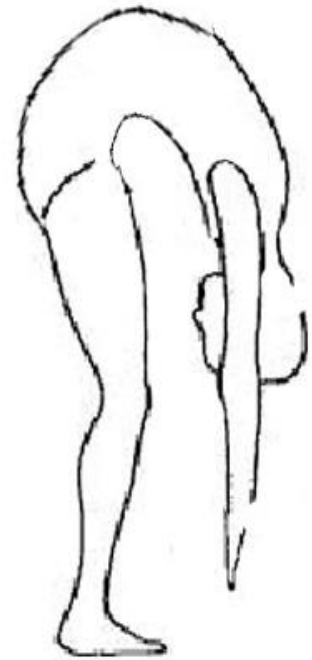


## 8 - EXERCICE POUR VERIFIER CE QUE RESPIRER JUSTE APPORTE

Vous allez vous pencher en avant comme si vous vouliez toucher vos mains au sol.

**ATTENTION ! le but de l'exercice n'est pas de tirer sur votre corps !! Vous ne devez faire aucun effort !!!**

- vous inspirez profondément par le nez, dirigez l'air dans le ventre
- vous vous penchez en avant en expirant tranquillement par le nez, et laissez le poids de votre corps aller vers le bas
- quand vous arrivez à une position où vous ne pouvez plus aller plus loin, vous restez dans cette position, ne forcez surtout jamais, laissez votre corps faire le travail tout seul
- dans la position, vous inspirez profondément, (vous devez sentir l'air aller dans votre dos et dans votre ventre)
- puis sur l'expiration, vous laissez encore tout le poids de votre corps agir pour que votre corps se baisse, sans forcer aucunement !
- vous êtes descendu plus bas, vous restez dans cette nouvelle position, puis vous inspirez tranquillement à nouveau, et sur l'expiration, vous laissez encore le poids de votre corps penché en avant continuer son chemin...
- et là vous allez constater combien votre corps se plie tout seul !!!
- il est évident que sur les derniers mouvements, ils auront une amplitude de moins en moins grande, ce n'est pas grave du tout, soyez toujours focalisé sur votre respiration, amenez le plus d'air dans le ventre et dans le dos, tout ce que vous pouvez ! et sur l'expiration, laissez votre corps se plier tout seul...



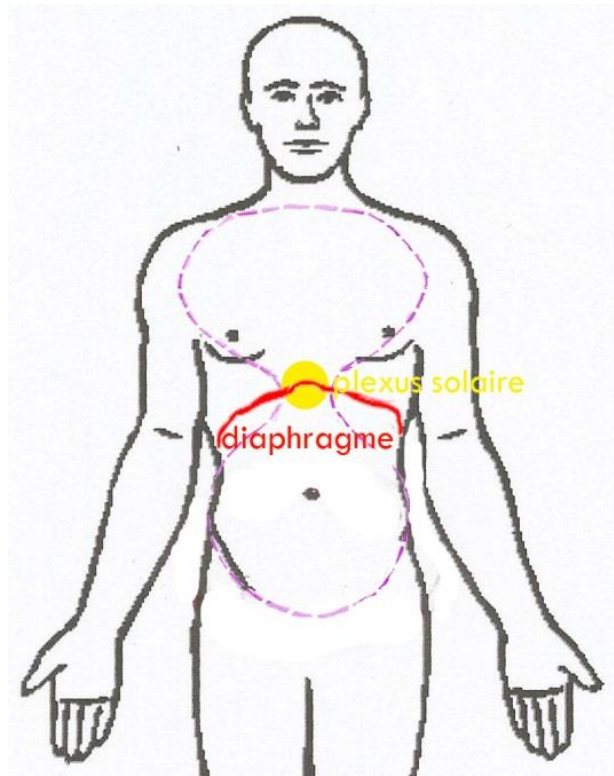
**OUI la SOUPLESSE du corps n'est liée qu'à la RESPIRATION !!!!**

Vous pouvez vous servir de toute la logique de cet exercice pour tout autre mouvement que vous aimeriez travailler, ou sur un travail de souplesse aussi.

*Pour tout travail sur la souplesse, ou sur le corps,  
Focalisez-vous sur la respiration !  
Quoi que vous fassiez en mouvement,  
Dites-vous bien une chose, pour que vous ne vous fassiez jamais mal,  
Respirez juste avant de faire le ou les mouvements !*

## 9 - EXERCICE « LA VAGUE » POUR DETENDRE LE PLEXUS SOLAIRE

Dans le schéma ci-contre, vous pouvez voir le diaphragme comme une « frontière » entre le bas et le haut du corps et au milieu se trouve le plexus solaire. A la fois carrefour et centrale de nerfs en lien avec le foie, le pancréas, les reins, l'estomac et les intestins, le plexus solaire est aussi le carrefour des méridiens d'énergie subtile, et le siège du pouvoir ou de la colère...



De manière quasi unanime dans beaucoup de traditions, le plexus solaire est lié à l'énergie vitale, à la confiance en soi, à la motivation, voire au charisme.

On a donc tout intérêt à favoriser la détente de cette zone du ventre, véritable siège d'émotions comme la colère ou la peur (ne dit-on pas "la rage/la peur au ventre" ?).

Et la respiration abdominale est la solution la plus simple pour détendre le plexus solaire.

*Cet exercice, suivant les personnes, peut être assez difficile à faire.*

Il s'agit de prendre une grande inspiration, gonfler pleinement le ventre, puis de bloquer la respiration ventre gonflé, et de rentrer le ventre pour que l'air aille dans la poitrine.

Donc physiquement vous avez la masse d'air qui est dans le ventre qui bascule dans la poitrine.

Au début de l'exercice, une fois que vous avez réussi à faire basculer l'air du ventre à la poitrine, vous expirez et recommencez, puis petit à petit, vous allez pouvoir imprimer un mouvement de bas en haut et de haut en bas, c'est-à-dire que vous faites circuler toute la masse d'air plusieurs fois de bas en haut et de haut en bas avant d'expirer.

## Difficultés rencontrées :

Pour certaines personnes, cela peut être très difficile de le faire, car elles sont tellement tendues au niveau du plexus solaire que l'air ne passe pas.

C'est ce que je nomme la « **problématique du sablier** », c'est-à-dire que je donne l'image d'un sablier pour la respiration (comme dessiné dans le schéma ci-dessus), avec en haut, au niveau de la poitrine, le haut du sablier, et au niveau du ventre le bas du sablier, et au niveau du plexus l'endroit le plus étroit...

Et toute personne ayant de grandes tensions en elle aura cette problématique du sablier, et pour elles, cet exercice pourrait être très difficile voire douloureux, donc, si c'est le cas pour vous, allez y très lentement, sans forcer, et vous allez constater que petit à petit, tout va s'ouvrir tranquillement au niveau du plexus, au niveau du diaphragme en fait, et que l'air va pouvoir circuler tranquillement.

Mon expérience m'a apporté que les personnes qui étaient dans l'impossibilité de le faire au départ, vivaient ce passage de la vague comme une réelle libération, une victoire...



## 10 - EXERCICE DE RESPIRATION DE NETTOYAGE

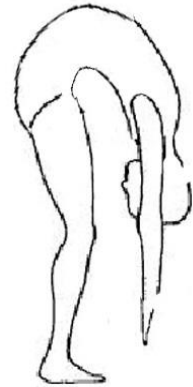


Debout, les pieds bien à plat écartés à la largeur du bassin.

Dans cet exercice, vous inspirez profondément par le nez tout en levant les bras au-dessus de la tête, vous dirigez l'air d'abord dans le ventre puis le thorax qu'on tente d'ouvrir le plus possible sur l'avant et les côtés.

Puis, vous expirez tout en vous penchant vers l'avant le plus bas possible en courbant le dos, genoux légèrement fléchis, détendus. Vous expirez le plus possible par le nez puis la bouche tout en rentrant le ventre et le thorax le plus possible. Comme si vous vouliez vous ramasser sur vous-

même !



Puis vous inspirez lentement tout en déroulant votre corps, vous dirigez l'air d'abord dans le ventre puis le thorax, tout en s'ouvrant le plus possible et levant les bras au-dessus de la tête pour remplir les poumons.

Vous reprenez votre souffle quelques secondes (de 4 à 6 secondes) en tirant les muscles abdominaux vers l'arrière.

En vous penchant de nouveau vers l'avant, vous expirez complètement puis inspirez tranquillement en revenant à la position de départ.

**Vous faites cet exercice 5 fois de suite, et vous allez ressentir une sensation de dynamisme vous envahir.**





## 11 - LA RESPIRATION : VOTRE COEFFICIENT MULTIPLICATEUR

Respirez-vous réellement juste ?

Après avoir lu ce livret, vous avez les bases de ce que veut dire RESPIRER JUSTE.

Maintenant, vous allez faire un exercice pour vérifier une chose :

- vous allez faire un exercice que vous faites habituellement (par exemple courir, marcher, ou des mouvements de yoga ou autre)  
puis
- vous allez le refaire en intégrant la respiration juste

CONSTATEZ !

En intégrant la respiration dans votre vie, vous allez démultiplier tous vos ressentis et votre potentiel.

**Respirer, c'est ce que votre corps a besoin pour qu'il puisse vous parler...**

Le corps ne triche jamais, il est le réceptacle de vos émotions, et en respirant juste, vous serez ainsi en contact direct avec vos vraies émotions.

Respirer est la première marche  
dans le fait de "penser à soi",  
et penser mieux à soi,  
c'est penser mieux à l'autre, aux autres...

Mon programme de formation vous permet d'avancer rapidement dans cette découverte de vous-même, de développer votre potentiel physique et votre ressenti.

Avec un meilleur ressenti de votre corps, donc de vous-même, vous aurez ainsi par conséquence logique un meilleur ressenti de l'autre, des autres...

Ce qui est exceptionnel  
avec la technique de la respiration juste...  
c'est que le résultat est IMMEDIAT !

## 12 - ET SI LE STRESS N'AFECTAIT PAS QUE NOTRE HUMEUR ?

Si vous pensiez que le stress n'affectait que notre humeur, détrompez-vous !

Le stress a un effet profond sur pratiquement tous les systèmes et appareils de votre corps.

Quand vous êtes stressé, tout votre corps le ressent, de votre cerveau aux articulations de vos orteils.

**Le cerveau** : à chaque stress vécu, notre cerveau déclenche une réaction dans le système nerveux autonome qui envoie des signaux presque instantanément à toutes les régions du corps. Le stress a un effet direct sur l'état mental en focalisant l'attention, augmentant la vigilance et intensifiant les émotions. Des sautes d'humeur rapides et intenses peuvent être ressenties.

**La peau** : l'état de notre peau reflète notre état émotionnel. En période de stress intense ou prolongé peuvent surgir des troubles cutanés tels l'urticaire, l'eczéma ou psoriasis. Nous pouvons aussi transpirer plus que d'habitude. Ces troubles disparaissent généralement dès lors que nous avons résolu le ou les moments de stress vécus.

**L'appareil cardiovasculaire** : la tension artérielle augmente et le cœur bat plus vite en période de stress, cette réaction peut causer ou aggraver toutes sortes de troubles cardiovasculaires, exemples : angine de poitrine, maladie coronarienne, insuffisance rénale, insuffisance cardiaque, et augmenter les risques de crise cardiaque.

De plus, lorsque la tension artérielle augmente, c'est tout le flux sanguin qui a un débit plus fort, entraînant un changement de calibre de certains vaisseaux sanguins, et plus de graisses sont libérées dans la circulation, qui au fil du temps peuvent contribuer à l'accumulation de cholestérol dans les artères.

**Les poumons** : Lors de stress, le rythme respiratoire s'accélère, donc les poumons travaillent plus fort, mais comme la respiration n'est que superficielle et incomplète, cela peut aggraver certains problèmes chez les personnes atteintes de troubles respiratoires comme l'asthme ou l'emphysème.

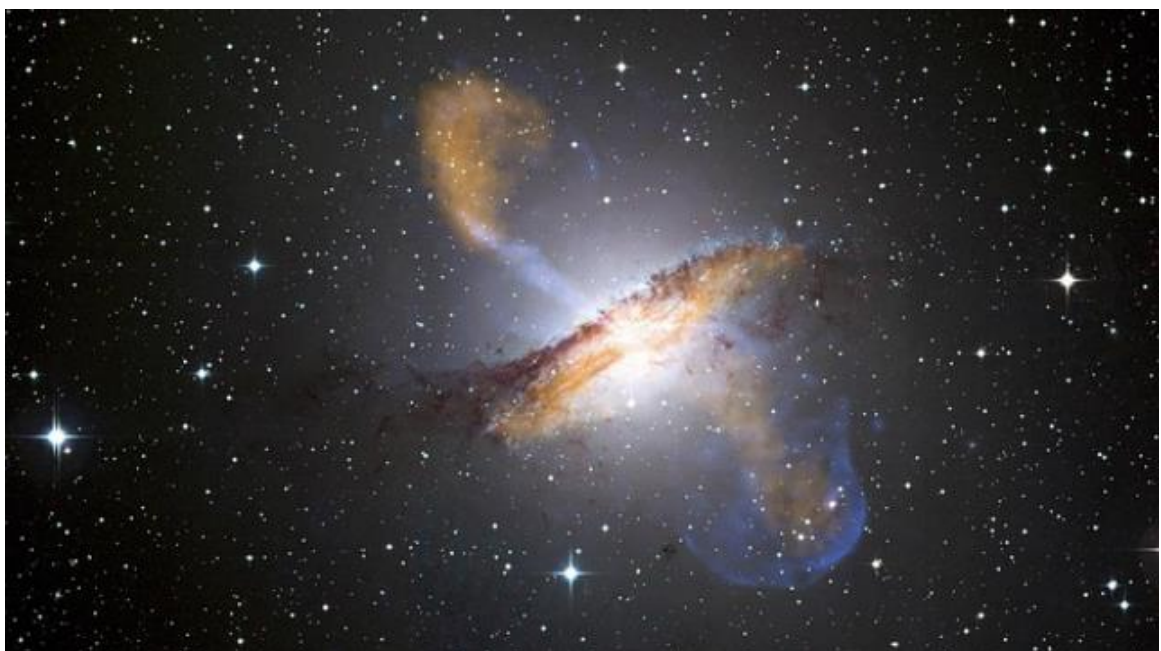
**Les muscles** : Les muscles se contractent suivant l'émotion ressentie (peur, colère...), et avoir les muscles tendus pendant des périodes prolongées peut provoquer des douleurs généralisées : maux de dos, maux de tête, troubles du sommeil, ...

**Le foie** : le foie va produire plus de glucose en cas de stress, entraînant une hausse du taux d'insuline. Ce qui peut être très problématique pour les diabétiques

**Les articulations** : Le stress peut avoir des conséquences négatives sur les troubles inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde. Tout comme aggraver une affection arthritique, occasionnant plus de douleur et de raider.

**L'appareil digestif** : Lors de stress, la digestion ralentit, pouvant amener des brûlures d'estomac, indigestion, reflux gastro-œsophagien, et à plus long terme un syndrome du côlon irritable.

**L'appareil reproducteur** : A court terme, la production d'hormones sexuelles diminue face au stress, aussi à la longue, le stress peut jouer un rôle important dans l'infertilité et la dysfonction érectile, ainsi qu'avoir une incidence sur le syndrome prémenstruel et la ménopause.



Voici les bases de ce que RESPIRER JUSTE veut dire !

Comme vous pouvez le constater, mon travail est avant tout dans l'intégration physique, pour que dans tout moment de vie, tout un chacun puisse s'appuyer sur cette mémorisation physique pour respirer juste et constater de visu ce qu'il se passe. Car il se passe toujours quelque chose quand on respire juste !



Lors de mes formations, coaching individuels, consultations, je vous guide dans tout le processus d'évolution de la pratique à la maîtrise de la respiration juste, pas à pas, sans brûler les étapes, afin que ce chemin vous apporte bien-être et libération.

Car une fois la respiration intégrée,  
là commence le vrai travail d'évolution de la  
**GESTION DES EMOTIONS...**

**ET C'EST TOUTE LA SUITE DE MON PROGRAMME...**  
**LE CHEMIN VERS LA LIBERTE...**

Nous avons chacun de nous un parcours différent, un ressenti différent, une manière différente d'aborder la vie, par contre la solution pour évoluer est et sera toujours la même...

**N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER**

Didier LOQUIN

06 70 07 12 16