

Bibliographie

Références livres :

- **Bon stress-Mauvais stress : mode d'emploi**, Dr Frédéric Chapelle et Benoit Monié, Ed. Odile Jacob.
- **Respirez**, Eline Smel, Ed. Les Arènes, 2014.
- **Le pouvoir de guérison du souffle**, Richard Brown et Patricia Gerbarg, Ed. Tredaniel.
- **Ouf, je respire**, Yvonne Paire, Ed. Mango.

SERVICES DE LA GUIDANCE

Venez faire une pause, respirer, prendre 5 minutes pour vous relaxer, de manière simple à tout moment de la journée.



La respiration est la seule fonction sur laquelle nous pouvons agir à tout moment pour mieux gérer notre état physique, psychique et émotionnel.



Bienfaits de la respiration

- Respirer augmente l'oxygène dans le sang
- Respirer diminue le stress et l'anxiété
- Respirer améliore la posture
- Respirer vous aide à gérer vos émotions
- Respirer renforce le système immunitaire
- Respirer améliore la concentration
- Respirer améliore le sommeil
- Respirer améliore la digestion
- Respirer augmente votre vitalité
- Respirer renforce la créativité
- Respirer détoxifie votre corps (70 % des toxines peuvent être éliminées)

La respiration profonde abdominale utilise non seulement vos poumons mais aussi l'abdomen et le diaphragme.

Exercice

1. Installez-vous confortablement :

- en position debout, position la mieux adaptée pour bien ressentir votre respiration et concentrez-vous sur les points de contact de vos pieds sur le sol.
- en position allongée ou assise le dos bien droit, avec les yeux fermés si besoin et concentrez-vous sur les sensations de tout votre corps en contact avec le sol ou la chaise.

2. Placez une de vos mains sur le ventre et l'autre sur le thorax afin de mieux ressentir votre respiration.

3. Inspirez lentement par le nez sans hausser les épaules, mais en gonflant votre ventre à chaque inspiration. Puis expirez par la bouche en rentrant le ventre. Faites cela plusieurs fois de suite calmement.

4. Faites cet exercice tous les jours 2 à 3 x pendant 5 minutes comme une pause relaxante, ou en urgence pour retrouver votre calme dans une situation de stress.

Vous pouvez ajouter des intentions lors des mouvements respiratoires, par exemple :

- en inspirant pensez à vos ressources personnelles, la joie, le calme
- en expirant pensez à libérer vos tensions.

Ce ne sont que des exemples, ajoutez à tout cela vos propres émotions, vos propres mots pour avoir de meilleurs résultats.



Cohérence cardiaque

- Exercice de respiration guidée en rythme.
- Application à télécharger sur le site.

Différentes approches de relaxation

- Yoga
- Méditation
- Sophrologie
- Pleine Conscience
- Méthode Trager®
- Massage
- ...

Il existe plusieurs façons de se relaxer de manière simple et naturelle, trouvez celle qui vous conviendra