

# RESPIREZ !



« Utilisez votre souffle pour gonfler la grand voile et mettre Cap sur votre vie »

## « L'Inspire – L'Expire » : Des actions réflexes, innées

Des actes répétés inlassablement sans y prêter attention et pourtant actions naturelles et vitales.

### Des actions naturelles mais parfois compliquées

Naturellement aisées et parfois compliquées par un nez bouché, un gros rhume, de l'asthme, mais aussi parce qu'intimement liées aussi à nos émotions. « J'en ai le souffle coupé... », « Ca me pompe l'air... »

Vous remarquerez qu'une respiration dite normale ou physiologique, longue et abdominale, est apaisante et agréable.

#### Une respiration mal gérée est invalidante

Les montées de stress nous bloquent la respiration. Celle-ci permet, on le sait, d'irriguer notre cerveau en oxygène. On vous encourage alors avant de rentrer en salle d'examen par un : « Vas - y, Respires un bon coup ! »

#### Mais, bien menée, c'est une alliée précieuse

En effet, lors de l'effort physique ou de l'accouchement par exemple, l'oxygène véhiculé alimente non seulement notre cerveau mais aussi tous nos organes et nos muscles moteurs. On adaptera alors au mieux notre débit, notre rythme respiratoire pour répondre à l'effort demandé.

Preuve en est : une sur-ventilation peut générer un malaise. A contrario, bonne ventilation nous aide à tenir un marathon.

## Les méthodes pour un « Souffle Zen » :

Sophrologie, relaxation et méditations vous guideront vers un contact intime avec votre respiration tout en chassant vos pensées de petit Hamster qui travaille en boucle.

#### Des exercices simples à la portée de tous

Mais qui demandent de la concentration et d'y revenir encore et encore. En visualisant par exemple, le flux et le reflux des vagues. Inspirez : la vague avance doucement en vous et Expirez : la vague recule, etc etc

#### Faire taire le mental n'est pas si simple

Il vous faudra beaucoup de patience, de re-concentration mais : « La respiration, c'est une des clefs de la réussite »

« Respiration... Tu m'accompagnes depuis mon premier cri, mon premier souffle.  
Je te reconnais comme un atout précieux, une force vitale.  
Je m'engage à être attentive à toi. Merci »