



« Être au Cœur de Soi » Respirer c'est Vivre !

La respiration est notre source essentielle d'énergie !

Nous nous préoccupons très peu de ce qui nous est offert à la naissance et qui rythme notre vie jusqu'à notre dernier souffle. Nous le prenons comme acquis sans comprendre l'enjeu d'une bonne oxygénation sur notre corps.

- **La Respiration est essentielle pour notre santé.** C'est un de nos outils de transformation les plus précieux. Grâce à notre respiration, nous brûlons des toxines, nous relâchons des tensions et des émotions désagréables, nous changeons la structure de notre corps et surtout celle de notre conscience.
- **Ecouter sa Respiration**, c'est Apaiser notre MOI (Mental) pour se reconnecter à notre SOI (Source ; calme, ressentis, intuition, cœur, amour...).
- **Pratiquer la Respiration en Conscience**, c'est « Être au cœur de Soi », à l'écoute de notre corps, de la Vie. Au cœur du Vivant !

Il existe plusieurs techniques de respiration, simples et progressives qui donnent d'excellents résultats. Il faut pratiquer progressivement et régulièrement tout au long de la journée pour rétablir le calme en nous et atténuer l'impact ou l'influence du stress, des peurs ou des émotions désagréables.

En pratiquant régulièrement au quotidien, nous élevons nos « niveaux de conscience ».

Offrons-nous du temps, pratiquons le plus possible. C'est en expérimentant que nous comprenons, que nous progressons, que nous nous transformons... Et ne culpabilisons pas, si nous ne le faisons pas... Ce n'est pas un outil de notation ou d'évaluation !

Vivons à notre rythme, dans l'instant présent pour continuer à apprendre, à cheminer, à évoluer, à se réveiller, s'éveiller, se connecter à son Être...

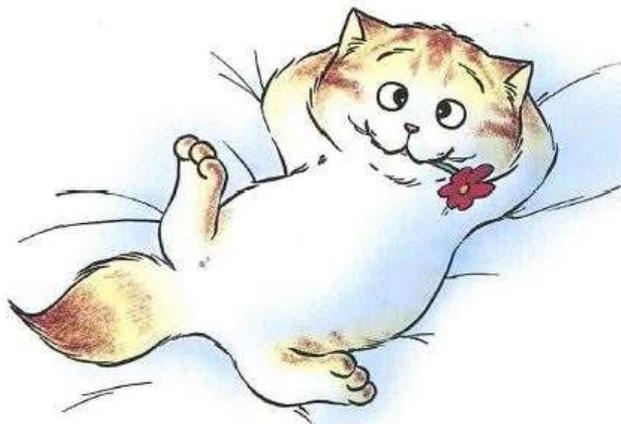
La respiration a un grand impact sur notre vie de tous les jours. Après chaque pratique, nous nous sentons plus détendus, nous pensons plus clairement, notre créativité augmente. A moyen terme, nous percevons une amélioration de notre condition physique. A long terme, nous prenons conscience que nous ne sommes plus le jeu de nos émotions désagréables, de notre Ego. Nous ne sommes plus dans le Faire, le Vouloir mais dans le Lâcher-prise. Nous sommes calmes, en paix, en harmonie avec nous-même. Nous vivons dans l'espace de notre cœur, dans l'amour inconditionnel ! Nous sommes connectés à notre Être ! à notre Soi profond.

La conséquence directe de tous ces changements est de découvrir de nouvelles perspectives, de faire confiance en la Vie, de marcher vers un nouveau monde. Car en modifiant nos vibrations, nous impactons celles des autres, car nous sommes tous reliés, interconnectés, unis !

Le Bonheur est en nous...

PRESENTATION

Ce petit guide a été créé dans le but de partager avec vous des outils que vous pouvez utiliser facilement à la maison, dans votre jardin ou au travail, et le plus souvent à chaque instant de votre vie...



Bien Respirer, c'est bien Vivre

Votre respiration est un reflet intime du lien entre votre moi profond et votre corps. Votre manière de respirer est un reflet intime de ce que vous vivez au plus profond de vous.

En inspirant vous absorbez de l'énergie positive, en expirant vous éliminez les tensions. La plupart du temps vous le faites sans même y penser. Par exemple si quelque chose vous fait peur, votre corps prend une grande respiration et vous vous remplissez de l'énergie nécessaire pour faire face à la situation. Une fois la crise passée, vous pouvez pousser un soupir de soulagement, qui élimine les tensions.

Les tensions, les émotions, la société de consommation, le toujours plus vite... contractent les muscles de l'abdomen et rendent votre respiration plus haute, elle devient thoracique et superficielle. Réapprenez à respirer avec l'abdomen, le ventre. Faites de cette pratique de respiration, une pratique volontaire et consciente ! Vous vous sentirez plus calme, plus serein et vous développerez une maîtrise de vos émotions. Vous prendrez du recul face aux tensions.

Conseils généraux

- **Prenez quelques minutes pour vous et pratiquez la respiration en conscience.** Si vous débutez, il est important de choisir les exercices que vous préférez et de les faire plusieurs fois par jour, sur plusieurs semaines. Il est facile de les faire le matin ou le soir dans le lit et au cours de la journée, assis derrière son bureau, dans un fauteuil, dans le bus...
- **Allez-y doucement, sans forcer.** Certaines personnes peuvent ressentir de légers étourdissements lorsqu'elles commencent à pratiquer la respiration profonde. Cet effet est causé par l'oxygène supplémentaire auquel l'organisme n'est pas habitué. Cet effet disparaît rapidement dans le temps...
- Après avoir mangé, attendez au moins une heure avant de pratiquer.
- **Installez-vous dans un endroit calme** dans lequel vous vous sentez bien. Mettez votre téléphone en mode silencieux.
- **Habillez-vous confortablement**, dégrafez la ceinture et enlevez vos chaussures, chaussons.
- **Allongez-vous ou Asseyez-vous** confortablement le dos droit, sans tension.
- **Fermez les yeux** pour diminuer les distractions du mental et mieux vous concentrer sur vos ressentis.
- Certaines personnes aiment écouter de la musique douce ou les sons de la nature en faisant leurs exercices de respiration.

Vous pouvez utiliser les exercices séparément ou faire une combinaison de différents exercices.

La 1^{ère} étape et la dernière étape sont fondamentales et doivent être pratiquées en début et en fin de chaque moment de pause.



« Être au Cœur de Soi »

1^{ère} Etape - Se Poser dans son Corps

Vous êtes invité à utiliser cette boîte à outils en choisissant ceux qui vous conviennent le mieux en fonction de vos objectifs du moment et surtout dès que vous en ressentez le besoin.

Lisez, apprenez, pratiquez et vous constaterez rapidement vos progrès. Quelques minutes suffisent...

Commencez chaque exercice par cette étape.

1^{ère} étape : Se poser dans son corps

- **Installez-vous dans une position confortablement**, sans tension dans un endroit où vous vous sentez bien, votre canapé, votre lit ou votre tapis de détente... Assis ou Allongé... Regardez la pièce dans laquelle vous êtes installé, Ecoutez les bruits extérieurs...
- 
- **Fermez doucement les yeux**... Prenez le temps d'entrer dans votre monde intérieur... Votre esprit s'apaise... Essayez de ressentir quelle perception vous avez de votre corps en cet instant même, « Ici et Maintenant » ... Prenez le temps d'accueillir ce moment privilégié...
 - **Si vos pensées vagabondent, soyez-en conscient**... Accueillez-les... Acceptez-les sans aucun jugement... Puis laissez-les vous traverser... Laissez-les s'envoler, sans forcer... comme des nuages qui passent dans le ciel...
 - **Concentrez-vous uniquement sur votre respiration**... Respirez normalement... Inspirez... Expirez... A chaque Expir, relâchez doucement votre corps... Relâchez la tête... les épaules... les bras... les mains... le buste... le dos... le bassin... les hanches... les jambes... les pieds... Si votre corps vous demande de réajuster votre position, écoutez votre corps, lâchez prise...
 - **Ressentez votre corps se détendre**...
 - **Observez, Ecoutez le silence** autour de vous et laissez-le vous envelopper...

**La Respiration en Pleine Conscience
restaure l'unité de notre Corps et de notre Esprit**



« Être au Cœur de Soi »

Exercice 1 – Se Poser dans sa Respiration

Prendre conscience de sa respiration : Ne rien faire, juste laisser faire...

1^{ère} étape : Se poser dans son corps

Puis...

- **Dans ce silence, revenez à votre respiration et prenez contact avec elle.** Laissez le son de l'inspir et de l'expir prendre toute la place. Laissez-le résonner... Soyez simplement le témoin de ce qui se passe en vous... Ne changez ni son rythme, ni sa longueur... Prenez plaisir à découvrir, à goûter le rythme qui est déjà en vous. L'inspiration se fait et vous n'avez qu'à observer, l'expiration se délie et vous n'avez rien à faire...
- **Vous pouvez poser votre main sur votre ventre...** Inspirez lentement et profondément par le nez, sans forcer... Expirez doucement et profondément par le nez... Sentez la caresse de l'air dans vos narines... Sentez votre ventre se gonfler comme un ballon... Se dégonfler doucement... Inspirez ... Votre main se soulève, votre ventre se gonfle... Expirez... Votre main rentre dans votre ventre, votre ventre se dégonfle... Prenez le temps d'observer le mouvement calme et régulier de votre respiration, de votre ballon... Sentez votre corps se calmer, se détendre...
- **Respirez à votre rythme...** Vivez ce mouvement de vie qui est dans votre corps... il est l'expression de votre vie... Être... Ecouter...
- **Observez la continuité de votre respiration.** Où s'arrête-t-elle ? Où reprend-elle ? Est-elle lente ou plutôt dynamique ? Cette respiration qui vous masse en rythme de l'intérieur ne sera jamais semblable à la précédente. Elle sera plus longue ou plus courte. Vos émotions, vos pensées peuvent la remuer.
- Comment est l'air que vous inspirez ? Est-il chaud ? Est-il froid ? Quelle est sa qualité ? A-t-il une odeur ? Est-il humide ?
- Où respirez-vous ? Votre inspiration est-elle abdominale ? Thoracique ? Respirez-vous plus devant dans la poitrine ou plus vers l'arrière dans le dos ? Y a-t-il dans votre respiration une gêne ou une lourdeur ? Quelque chose qui vous dérange ?
- **Ne changez rien et acceptez ce qui est. Observez, sans rien déranger, le rythme de l'univers est en vous... Profitez de cet instant pour Être !**

Offrez-vous des moments précieux... Posez-vous sur la respiration de votre ventre le plus souvent possible tout au long de la journée... en voiture, dans le bus, en travaillant, dans une file d'attente.

Bien Respirer, c'est retrouver toute sa Liberté Intérieure !



« Être au Cœur de Soi »

Exercice 2 – Mettre son Esprit au Repos

Votre Esprit... Il est très agile, il saute de branche en branche, d'idée en idée, du passé au futur. Il ne se repose jamais, même la nuit il crée des rêves. Il est partout, sauf au « Centre de Vous », là où vous aimeriez vivre, dans l'instant présent.

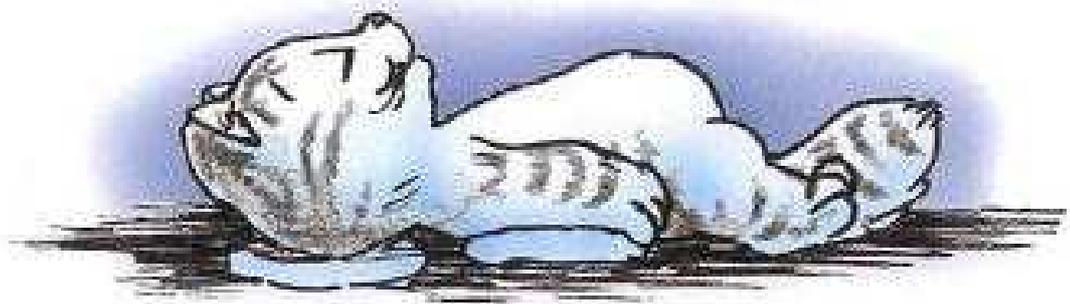
Vous ne pouvez pas lui dire de se taire, il n'écoute que les messages du corps. Pour l'apprivoiser, il ne faut pas lutter contre lui, mais l'accueillir sans aucun jugement et se concentrer sur votre respiration profonde, puis diriger votre conscience sur les ressentis de votre corps dans l'instant présent ; laissez le silence prendre toute sa place.

1^{ère} étape : Se poser dans son corps Puis...

- **Dans ce silence, concentrez-vous uniquement sur votre respiration...**
Posez les paumes de vos mains, une sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- **Concentrez-vous sur la respiration de votre ventre...**
Inspirez par le nez... Expirez par le nez... Naturellement, à votre rythme... Ne cherchez pas à modifier, à contrôler votre respiration... Lâchez prise... Laissez-vous bercer... Inspirez... Expirez...
Respirez plusieurs fois à votre rythme...
Soyez simplement le témoin de ce qui se passe en vous...
- **Laissez votre conscience apaiser vos pensées en notant toutes les sensations de votre respiration...**
Au rythme de votre respiration détendez votre esprit, laissez vos pensées s'envoler... A chaque nouvelle pensée qui traverse votre esprit, laissez-la vous traverser, sans aucun jugement... Laissez-la partir dans le ciel... Au rythme de votre respiration, écoutez, ressentez votre esprit s'apaiser et devenir silencieux...
- **Respirez profondément pour amplifier le silence en vous...**
 1. **Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant lentement jusqu'à 5, 6 voire 7...** commencez par remplir votre ventre, puis vos poumons, vos épaules...
 2. **Retenez l'air dans vos poumons** pendant 5, 6 voire 7 secondes... Imaginez que votre corps est un ballon de baudruche bien gonflé...
 3. **Puis Expirez par la bouche, lentement... profondément... en comptant lentement jusqu'à 5, 6 voire 7...** comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider vos épaules, vos poumons, votre ventre... Plus votre expiration est lente, plus elle calme, plus elle détend votre esprit...
 4. A la fin de l'expiration attendez l'envie d'inspirer avant de reprendre de l'air pendant 5, 6 voire 7 secondes... **Goûtez cet instant de transparence, de silence...**



- **Recommencez plusieurs fois à votre rythme... trois au quatre fois...**
- Continuez en ramenant votre attention sur votre corps en le relâchant, en le relaxant... En ramenant votre attention sur votre respiration profonde...
- 5. **Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant lentement jusqu'à 5, 6 voire 7... commencez par remplir votre ventre, puis vos poumons, vos épaules...**
- 6. **Retenez l'air dans vos poumons** pendant 5, 6 voire 7 secondes... Imaginez que votre corps est un ballon de baudruche bien gonflé...
- 7. **Puis Expirez par la bouche, lentement... profondément... en comptant lentement jusqu'à 5, 6 voire 7...comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider vos épaules, vos poumons, votre ventre... Plus votre expiration est lente, plus elle calme, plus elle détend votre esprit...**
- 8. A la fin de l'expiration attendez l'envie d'inspirer avant de reprendre de l'air... **Goûtez cet instant de transparence, de silence**, pendant 5, 6 voire 7 secondes...
- A chaque expiration laissez votre conscience se déplacer au plus profond de vous... A chaque expiration, déplacez-la un peu plus profondément... Un peu plus profondément encore... Jusqu'à ce que vous arriviez à vous poser dans l'endroit le plus profond et le plus silencieux que vous puissiez trouver... Au plus profond de votre Être...
- **Ne changez rien et acceptez ce qui est. Observez, sans rien déranger, le rythme de l'univers est en vous... Profitez de cet instant pour Être !**



Chaque jour, aussi souvent que cela est possible permettez à votre Esprit, votre Mental, vos pensées de se reposer pour prendre du recul et lâcher prise.

**Derrière les nuages qui obscurcissent parfois votre quotidien,
votre soleil intérieur brille toujours. Vous êtes soleil et vous êtes fait pour briller....**



« Être au Cœur de Soi »

Exercice 3 – Relaxation Corporelle

Un exercice rapide et facile pour vous aider à vous détendre, à relâcher tout votre corps de la tête jusqu'au pied. Vous pouvez le pratiquer assis, debout ou allongé.

1^{ère} étape : Se poser dans son corps

Puis...

- **Dans ce silence, concentrez-vous uniquement sur votre respiration...** Inspirez profondément... Expirez lentement... Ne pensez qu'à laisser votre corps se détendre... comme une poupée de chiffon...
- **Inspirez profondément par le nez** en commençant par remplir le ventre, les poumons, les épaules... **Retenez l'air** dans vos poumons quelques instants... **puis Expirez lentement par la bouche** comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider les épaules, les poumons et l'abdomen... En expirant laissez aller toutes les tensions des muscles de votre front, de votre visage, de vos mâchoires et de votre nuque... **Au rythme de votre respiration** prenez conscience de la détente qui s'installe dans votre tête... Toutes vos pensées ralentissent... Ce moment n'appartient qu'à vous...
- **Inspirez profondément par le nez** une nouvelle fois, en commençant par remplir l'abdomen, les poumons, les épaules... **Retenez l'air** dans vos poumons quelques instants... **puis Expirez lentement par la bouche** comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider les épaules, les poumons et l'abdomen... En expirant laissez retomber tous les muscles de vos épaules, de votre dos et de votre thorax... **Au rythme de votre respiration** laissez tout votre corps couler dans le fauteuil ou sur le plancher... Prenez conscience de la détente qui s'installe dans le haut de votre corps... Sentez votre corps s'enfoncer profondément... Vous êtes de plus en plus détendu...
- **Inspirez profondément par le nez** une nouvelle fois, en commençant par remplir l'abdomen, les poumons, les épaules... **Retenez l'air** dans vos poumons quelques instants... **puis Expirez lentement par la bouche** comme si vous souffliez dans une paille en commençant par vider les épaules, les poumons et l'abdomen... En expirant laissez retomber tous les muscles de votre ventre, de vos jambes et de vos pieds... **Au rythme de votre respiration** laissez tout votre corps s'enfoncer dans le fauteuil ou sur le plancher... Prenez conscience de la détente qui s'installe dans le bas de votre corps... Votre corps pèse lourd, il est profondément détendu...
- **Au rythme de votre respiration intégrez toutes ses sensations de détente... Amplifiez le relâchement de votre esprit, Inspirez...Expirez...quelques instants à votre rythme...**

La Respiration permet d'ouvrir les portes de notre corps, de l'instant présent, de la distanciation du mental, du lâcher prise...



« Être au Cœur de Soi »

Exercice 4 – Relaxation Musculaire Corporelle Profonde

Un exercice rapide et facile pour vous aider à poser votre attention sur les ressentis de votre corps, sur vos muscles contractés.

Dans cet exercice il est important de bien contracter vos muscles à l'inspiration puis de vous concentrer sur les sensations de détente après le relâchement de l'expiration. Vous prendrez le temps d'apprécier le contraste entre les sensations de tension et de détente.

Vous allez appliquer cette technique de « Inspiration / Contraction » puis « Expiration / Relaxation » par étapes, dans chacune des parties de votre corps, de bas en haut ou de haut en bas et de façon progressive.

1^{ère} étape : Se poser dans son corps Puis...

1. **Dans ce silence, concentrez-vous sur vos jambes...**
Prenez le temps de repérer des points de tension...
Ressez les sensations dans vos jambes...
2. **Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre et la poitrine,**
en comptant lentement jusqu'à 7, 8 voire 10...
Contractez doucement mais fermement, sans forcer les muscles des jambes...
3. **Expirez profondément en relâchant** les tensions des jambes... **Ressez-les partir...**
Prenez le temps de ressentir la détente dans vos jambes...
4. **Reprenez une respiration naturelle...** Appréciez ce moment de détente dans vos jambes...



Recommencez en vous concentrant
sur vos Cuisses...
puis Bassin, Hanches...
puis Dos... Ventre... Poitrine...
puis Bras, Epaulés...
puis Cou, Nuque... Tête, Visage...



Cet exercice est rapide et facile. Il aide les personnes les plus coupées de leurs sensations corporelles à accéder à la détente par le relâchement musculaire.

La Respiration nous invite à cultiver notre sérénité et à laisser entrer le bonheur, la joie, l'amour et la paix en nous...



« Être au Cœur de Soi » Exercice 5 – Respiration du Silence

1^{ère} étape : Se poser dans son corps
Puis...

- **Prenez le temps** nécessaire pour vous mettre progressivement dans un état de relaxation profonde. Vous respirez tranquillement, calmement...
- **Au rythme de votre respiration, laissez peu à peu l'agitation qui est en vous s'estomper, s'éloigner.** Préparez-vous au silence. Vous êtes comme un lac, tant qu'il y a des rides à la surface rien ne peut être correctement réfléchi, ni les arbres, ni le ciel ; quand la surface est tout à fait calme, le ciel se reflète parfaitement comme les arbres de la rive et tout est aussi distinct que dans la réalité...
- **Laissez s'effacer en vous toutes les rides** de l'agitation intérieure ou de la vie extérieure... La vie est là mais elle ne vous gêne plus. Ne faites rien pour que l'eau devienne calme. Soyez là, tout simplement... Attendez... Ne cherchez pas à aider... Vouloir aider l'eau à devenir paisible, c'est créer une agitation supplémentaire...
- **Ecoutez la respiration de votre cœur...** Il bat la vie à l'intérieur de vous-même... Vous êtes calme comme la surface du lac... Ecoutez le silence qui est en vous... Vous êtes tout entier dans ce silence : vous en appréciez la qualité...
- **Ce silence qui est en vous est ouverture, union avec l'infini...** Ce silence vous rend libre et fort... Vous êtes attentif à l'essentiel... Vous vous émerveillez de sa profondeur... Il vous emmène au-delà des limitations de la conscience...
- **Sentez le silence monter en vous... Sentez le vous dépasser... Il est plénitude :** il vous habite et vous enveloppe... Il vous permet de communiquer avec l'espace de l'univers, de l'au-delà... Sentez naître en vous cette paix qui transcende tout sentiment, toute pensée... Imprégnez-vous de cette paix née du silence...
- **Sentez combien le silence vous rend présent à vous-même, à votre corps...** Ressentez votre **corps** globalement, puis membre après membre là où vous êtes posé... Le silence vous rend présent aux pensées, aux sensations, aux sentiments d'amour et de paix qui naissent en vous...
- **Prenez votre temps, respirez tranquillement.** Le silence vous rend présent à votre respiration, à ce que vous vivez à cet instant...
- **Au rythme de votre douce respiration, amplifiez le silence en vous, écoutez sa musique...**

Apprivoisons, Savourons le Silence pour Grandir en Humanité !



« Être au Cœur de Soi »

Dernière Etape – Reprendre Contact avec la Réalité

A la fin de la séance, prenez le temps de reprendre contact avec la réalité. Ne vous levez pas trop vite.

Dernière Etape :

Quand vous vous sentirez prêt...

- **Bougez tranquillement** les doigts, les mains, les orteils, les pieds puis doucement le reste de votre corps.
- **Inspirez longuement... et Expirez profondément** pour imprégner chacune de vos cellules de ce moment de bien-être...
- **Etirez-vous** délicatement, lentement...
- **Préparez-vous à revenir** dans votre espace de vie...
- **Ouvrez les yeux**
- **Redressez-vous, levez-vous** doucement...
- **Ressentez** la détente en vous...
- **Gardez ces sensations** de calme en vous toute la journée !



Un grand merci à toutes mes sources et à ma bibliographie qui me permettent de partager mes pratiques et mes outils avec vous. Un merci particulier à la Collection « Le Relié » pour les adorables chats, « Les experts en méditation ! ».

Nathalie, Sophrologue