

Sophr

Info

N° 11
ÉTÉ 2014

BULLETIN DU GROUPEMENT POUR LA PROMOTION DE LA SOPHROLOGIE AIN & NORD-ISERE

Karine PALLEY 06.70.37.34.57
75 Route de Bourg www.unequilibredevie.fr
01390 SAINT ANDRE DE CORCY

Claudine JASSEY 06.25.45.92.85
38300 BOURGOIN JALLIEU www.isi-life.com



La respiration, une richesse insoupçonnée

Quelle que soit la raison pour laquelle nos clients viennent nous voir, le premier entretien que nous avons avec eux révèle presque toujours deux points sur la respiration :

*La majeure partie de nos clients
disent « avoir du mal à respirer »*

***Une sensation d'avoir du mal à respirer.** Cela peut aller de la sensation d'oppression thoracique, à celle de ne pas arriver à prendre de bonnes inspirations, en passant par une respiration saccadée par exemple.

***La plupart n'ont jamais vraiment appris à respirer,** sauf les pratiquants de yoga ou les chanteurs... En règle générale, les sportifs n'apprennent pas à respirer non plus.

*Nous savons parler, mais savons-nous
communiquer efficacement ? Il en va de*

Notre respiration est directement liée à nos émotions : dès que celles-ci nous perturbent, notre respiration se modifie tant dans son rythme que dans son amplitude.

Le stress, les pics émotionnels, ainsi que notre « culture du ventre plat » nous amènent progressivement à perdre les respirations abdominale et complète avec lesquelles nous naissons. Petit à petit notre respiration s'amenuise et nous devons apprendre de nouveau à la développer de façon optimale.

Nous allons ainsi utiliser « l'outil » respiration dans de nombreux cas de figure. En effet le travail respiratoire peut-être abordé selon les principaux axes suivants :

***Pour soulager des effets indésirables d'une respiration étriquée** (oppression boule au ventre,...) comme par exemple dans les cas de stress, aigu ou chronique, crises d'angoisse ou émotions soudaines et fortes, gestion de la douleur...

***Pour récupérer, se ressourcer ou encore se dynamiser** lors d'une période délicate (examens, concours, entretiens, compétitions, changements de vie...) **ou pour apprendre à mieux canaliser son énergie.**

Mieux respirer ne traite pas la source du problème en lui-même, mais calmer le rythme intérieur facilite la prise de recul nécessaire pour faire face à ce

***Pour aider à la détente physique et mentale** et permettre par exemple un sommeil plus réparateur

***Pour favoriser la prise de recul et déclencher un changement de rythme :** se poser, souffler afin de préparer le terrain vers un travail de fond.

suite au verso ➡

Exercice pratique
L'actualité de votre sophrologue

La démarche du sophrologue consiste à comprendre les besoins de son interlocuteur et à déterminer les axes de travail. Nous avons également un rôle de **pédagogue** : **expliquer les mécanismes de la respiration, faire prendre conscience de la nécessité d'une bonne respiration ainsi que d'une pratique régulière.**

Le travail sur la respiration peut se suffire à lui-même, mais dans la plupart des cas il sera un précieux complément à des exercices de décontraction physique ou de visualisation.

Dans un premier temps il pourra s'agir simplement de reprendre contact avec sa respiration, prendre conscience de son rythme, son amplitude, mieux la comprendre et prendre le temps de souffler. Développer un nouveau rapport à son corps, à soi.

Progressivement des exercices plus ciblés seront proposés.

La respiration ventrale, ne sera abordée que progressivement parce qu'il est impératif **auparavant de délier les muscles thoraciques et le diaphragme.**

Les exercices pourront être pratiqués debout assis, exceptionnellement couchés. Ils sont toujours adaptés



Karine PALLEY

75 Route de Bourg

01390 SAINT ANDRE DE

CORCY

06 70 37 34 57

www.unequilibredevie.fr

contact@unequilibredevie.fr

**Accompagnement
individuel**

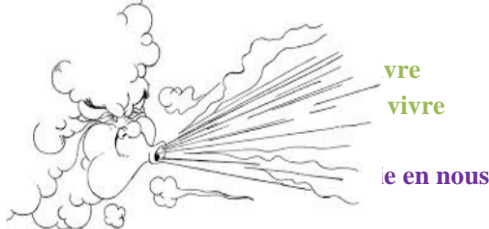
Cours collectifs

à l'état de santé, l'âge ou les contraintes physiques de la personne.

Forcer sur la respiration n'est pas utile, par contre une pratique régulière des exercices est nécessaire et permet au client de pratiquer pour lui dans son quotidien en autonomie.

Ce qui peut être perçu au départ comme une contrainte permet de pérenniser les résultats du travail effectué en cabinet.

Il suffira parfois de jalonné sa journée de respirations profondes, lentes et conscientes associées à quelques mouvements doux d'étirements pour se recentrer, récupérer et faire redescendre un pic de stress, une montée d'émotion.



L'actualité de votre sophrologue

Les cours collectifs, pour se sentir mieux au quotidien

prendre du temps pour soi, apprendre à se détendre dans une ambiance conviviale.

Ils reprendront dès septembre 2014 à saint André et à Villars

Des ateliers à thèmes toute l'année, quelques heures pour découvrir, s'entraîner

Le titre de Sophrologue inscrit au RNCP (Répertoire National des certifications) niveau III depuis août 2013

Une réelle et belle avancée dans la RECONNAISSANCE du métier

Plus d'infos par téléphone ou sur www.unequilibredevie.fr

Exercice pratique

La progression respiratoire

1. Respiration claviculaire

Assis le doit droit, les yeux fermés les mains sur les clavicules.

Adoptez une respiration haute en sentant les épaules se lever à l'inspiration et redescendre à l'expiration. 3 fois

2. Respiration thoracique

Le bout des doigts sur le sternum, exercez une légère pression à l'expiration et relâchez sur l'inspiration en essayant de soulever vos doigts avec votre sternum. 3 fois

3. Respiration costale basse

Les mains sur les côtes flottantes, légère pression des mains sur les côtes à l'expire, relâcher sur l'inspire en soulevant les mains. 3 fois

4. Respiration ventrale

Enfin avec la même logique, les mains sous le nombril, appuyez légèrement vos mains sur l'expire et relâchez sur l'inspire lorsque votre ventre se gonfle. 3 fois

Faites 3 respirations à chaque étage, sans forcer en étant bien concentrer sur le rythme et l'amplitude de votre respiration. Savourez la détente et le calme intérieur qui s'installent !

A pratiquer régulièrement avec plaisir