

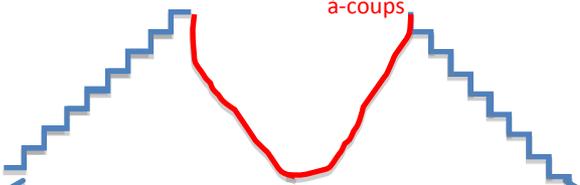
1 JOUEZ AVEC VOTRE RESPIRATION ! VISUALISEZ, « PASSEZ-VOUS LE FILM » DE VOTRE RESPIRATION

Inspiration : 7 à 10 sec.
« On monte l'escalier »
gonflement poumons/ventre
par 7-8 petits à-coups

Expiration: 3 à 5 sec.
« On glisse sur un toboggan »
Expiration en 1 fois

Inspiration : 3 à 5 sec.
« On monte le toboggan »
Inspiration en 1 fois

Expiration: 7 à 10 sec.
« On descend l'escalier »
expiration en 7-8 petits à-coups



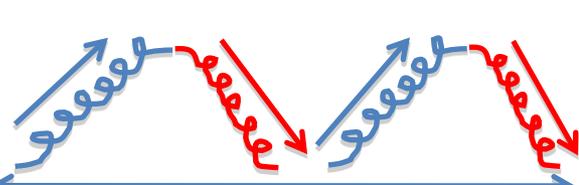
25 à 30 secondes
10 FOIS

Inspiration : 5 à 6 sec.
« On monte en spirale »

Expiration: 5 à 6 sec.
« On descend en spirale »

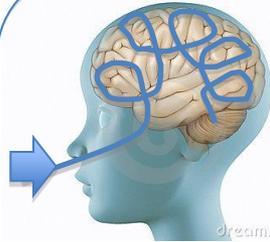
Idem

Idem



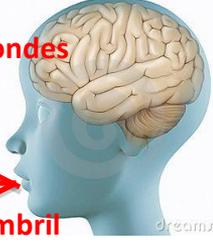
20 à 25 secondes
10 FOIS

10 secondes



Air neuf, frais, propre, qui vient « laver » le cerveau, « racler » les « parois » de la tête

10 secondes



Air « sale », chargé des soucis qui s'en vont au loin. Creusez le ventre, comme si votre nombril voulait toucher la colonne vertébrale

10 FOIS

2 ALORS ?

Alors, c'est bon ? La tête tourne un peu ? C'est normal, le sang est « plein » d'oxygène ...
Retour à une respiration normale quelques instants...Que constatez-vous ? Ça « vide la tête », non ?!

3 INVENTEZ VOS EXERCICES ! MELANGEZ-LES !



10 FOIS

Etc.



Bref,

- « jouez » avec l'air !
- « jouez » avec vos poumons !
- « jouez » avec votre ventre !

Le début du bien-être à portée de nez !

« Avant »

pensées, pensées, pensées, pensées,.....

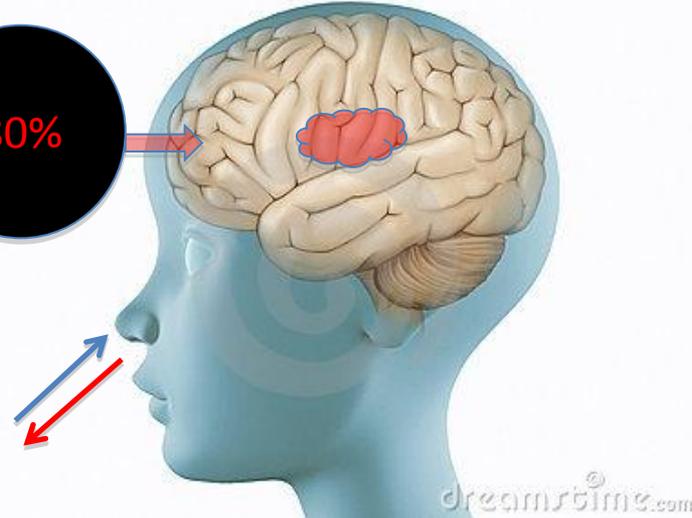


« Après »

pensées, pensées, pensées,.....

« Trou noir »
Antimatière,
Anti pensée,...

80%



Respiration consciente
Maîtrise du flux des pensées