



Protocole respiratoire - Breathwork

LE POUVOIR DE LA RESPIRATION POUR TRANSFORMER VOTRE VIE



1. PRATIQUE MATINALE

1) Cohérence cardiaque 2.0

Allonger sur votre lit au réveil, faire 18 respirations en conscience avec les mains sur le ventre. Inspirer sur 5 battements cardiaques par le nez en faisant Ujayi (serrer la gorge) / le ventre gonfle et expirer sur 5 battements cardiaques par le nez en faisant le Humming (vibration) / le ventre dégonfle.

Laisser vous bercer pendant 3 min par vos pulsations cardiaques, le son de vos respirations et leur rythme.

Ujayi va stimuler votre nerf vague qui est le chef de file du système nerveux parasympathique et le Humming va vous faire produire 7 fois plus d'oxyde nitrique.

2) Hypoxie intermittente : Protocole inspiré de la méthode Wim Hof

S'allonger et faire 30 respirations intenses et rapides. A la 30^è inspiration, expirer la moitié de votre volume pulmonaire et entrer en apnée le plus longtemps possible.

Détendez-vous. Au moment de ré-inspirer, faites une seule grande inspiration que vous bloquerez 10 secondes en serrant périnée et gorge (mulha et jalandhara bandha). Cela va faire monter votre niveau d'énergie.

Puis récupérez sur quelques respirations. **Faites 2 cycles**

3) Réveiller et libérer sa biomécanique respiratoire

Taille de guêpe :

S'asseoir et mettre ses mains sur ces flancs en comprimant sa taille de guêpe et faire 3 inspirations lentes, profondes et abdominales et repousser ses mains à 360°. Les expirations sont aussi lentes et profondes et resserrer fort avec vos mains votre taille de guêpe.

Rock and Roll :

Assis, faire 3 inspirations lentes, profondes et abdominales et basculer son bassin vers l'avant (antéversion) pour creuser (lordoser) le rachis lombaire et lors des expirations basculer votre bassin vers l'arrière (rétroversion).



Tonneau :

A 4 pattes bras tendus (bras et cuisses parallèles), faire 2 inspirations dos rond et 2 expirations dos creux. Ensuite faire 2 inspirations pour regarder son coccyx (inclinaison de la colonne sur le plan frontale) à Droite et expirer à Gauche, puis 2 inspirations pour regarder latéralement son coccyx à G et expirer à D. Enfin mélanger les 2 exercices et faire 2 tonneaux dans un sens, puis dans l'autre. (cf webi live de formation n°1)

4) Renforcement musculo respiratoire

. **Faire 3 squats** en inspirant sur 10 secondes en descendant et en remontant sur 10 secondes en expirant.

Adapter la profondeur de la descente des squats à votre capacité physique et votre mobilité pour garder le dos le plus droit possible. Vous pouvez vous tenir à une ou 2 chaises si besoin.

. **Faire 3 pompes** en inspirant sur 10 secondes en descendant et en remontant sur 10 secondes en expirant.

Adapter les pompes à votre capacité physique et votre mobilité pour garder le tronc le plus droit et gagner possible. Vous pouvez les faire sur les genoux ou face à un mur si besoin.



2. DANS LA JOURNÉE

1) Comment je respire

Mettre une alarme vibrante toutes les 2 heures sur votre téléphone et noter sur votre agenda comment vous étiez en train de respirer (bouche/nez, position de langue, localisation de votre respiration, profonde ou superficielle, fréquence, rythme, consciente, ai-je de l'air frais autour de moi, est ce que je souris ...). Dans quelles circonstances de vie j'étais (qu'est-ce qui se passait autour de moi et en moi) et surtout comment je respirais !

2) Faites 3 respirations profondes en triangle 3/3/3, 4/4/4 et 5/5/5

Lors de vos pauses

3) Soyez vigilant à comment vous respirez à chaque fois que vous mangez et aller aux toilettes

Ancrez ces temps de repas comme des repères pour prendre conscience de votre respiration et de vos états corporels



3. PRATIQUE DU SOIR

1) Hypoxie intermittente : Protocole inspiré de la méthode Buteyko.

S'allonger, respirer normalement par le nez et après une expiration spontanée, faire une apnée la plus longue possible, tout en sachant que la reprise ventilatoire sera à faire de la façon suivante :

Prendre une micro inspiration courte, superficielle et rapide et prolonger l'apnée le plus longtemps possible en accueillant l'inconfort. A répéter 6 fois, puis respirez pour récupérer.

Faites 2 cycles

2) Respiration carré en escalade

Inspirer sur 4 temps, bloquer en apnée sur 4 temps , expirer sur 4 temps et bloquer en apnée sur 4 temps. Le cycle suivant faites 5/5/5/5. Monter jusqu' a 10/10/10/10. Si vous n'arrivez pas à 10 mais bloquer à 7 par exemple, rester les 3 derniers cycle à 7.

Identifier ou est votre difficulté : dans l'inspiration, dans l'apnée poumons pleins, dans l'expiration ou dans l'apnée poumon vide.

3) Contrôle de l'expiration

Respirer 3 fois au maximum (inspire et expire) et allonger l'expiration le plus possible en soufflant le plus petit filet d'air possible par votre bouche.

Récupérer avec 3 respirations maximales et recommencer une fois.