Pause. Respire. Sens.

RÉGULE TON SYSTÈME NERVEUX ET TES ÉMOTIONS GRÂCE À TA RESPIRATION CONSCIENTE.

L'AUTOMNE ÉNERGÉTIQUE

L'automne est la saison en résonance avec Poumon et Gros Intestin, c'est donc le moment idéal pour porter ton attention sur ta respiration.

Pourquoi et comment ? Je t'explique tout ci-après.

@adelineboichedesplantes

VITALITÉ, RÉGULATION ÉMOTIONNELLE & ÉVEIL SPIRITUEL PAR LA RESPIRATION

On cherche souvent des solutions extérieures à nos maux physiques, émotionnels et à nos aspirations existentielles (médocs, thérapies miracle, stages...), alors qu'en réalité **l'essentiel est toujours là, en nous : notre respiration. ÊTRE AVEC elle, c'est non seulement une promesse d'éveil, mais aussi un outil de mieux être et de régulation émotionnelle, simple, puissant, gratuit, toujours disponible !**

Je partage ici quelques respirations simples à mettre en place, comme une boîte à outil de base. Il existe bien entendu des centaines d'autres exercices, parfois associés au mouvement et à l'automassage, que je propose de pratiquer lors de mes retraites ou ateliers.

choisis parmi les 6 clés ci-après, pratique chaque jour durant 1 semaine, et tiens moi au courant de ce que tu ressens :)

@adelineboichedesplantes

UN DÉTAIL IMPORTANT

🌸 L'ASTUCE DE LA FLEUR POUR RESPIRER PROFONDÉMENT AVEC EFFICACITÉ

Quand je dis "respirer profondément", 9 fois sur 10 je vous vois tout bloquer comme si vous aviez avalé un cintre ! **Alors qu'il suffit d'imaginer que vous inspirez l'odeur d'une jolie fleur délicate**, et vous inspirerez automatiquement plus profondément, sans forcer, sans lever les épaules.

Et surtout, ne gonflez pas le ventre à l'inspire, oui il va gonfler, mais tout seul.

ACTIVE LE MODE RECHARGE LES BATTERIES

Quand tu te sens :

“raplapla” : endormi.e, que tu as froid, tu es effondré.e émotionnellement, un peu éteint.e, ou tu as besoin de te concentrer

Comment faire ?

Place ton attention sur le va et viens de ta respiration, ne cherche pas à la modifier, suis son mouvement naturel

🌸 Puis **mets ton attention uniquement sur chaque inspiration (tu peux d’ailleurs visualiser la fleur 🌸)**, comme si petit à petit tu devenais cette inspiration toute entière.

Sur l’expiration tu te laisses simplement expirer.

Répète 5 à 10 fois.
Note comment tu te sens maintenant.

LE MODE RELAXATION PROFONDE

Quand tu te sens :

Cette respiration, c’est pour les cas d’insomnie, de cogitations intenses, les besoins de relaxation profonde, partout même dans ton bain ;)

Comment faire ?

La respiration 5-3-5 :

Inspire en comptant 5 secondes
Continue à inspirer sur 3 inspi plus fines
Souffle sur 5
Répète quelques minutes

Observe la détente s’installer dans tout ton corps progressivement

LE MODE DÉCHARGE LE TROP PLEIN

Quand tu te sens :

Agité.e, énervé.e, fortement activée émotionnellement, tu as tendance à démarrer au 1/4 de tour, tu sens que la cocotte minute intérieure s’active, tu soupires toute la journée ...

Comment faire ?

Place ton attention uniquement sur l’expiration pendant au moins 9 cycles respiratoires.

Visualise que ton souffle évacue les tensions intérieures vers l’extérieur (garder les yeux ouverts peut aider)

LE MODE EXPLOSION

Quand tu te sens :

Quand la pratique précédente n’a pas suffi, que la cocotte minute explose, que tu es très en colère, frustré.e, impatiente

Comment faire ?

Souffle en faisant le son « CH » vigoureusement, les yeux grands ouverts (le même que quand tu dis « chut » mais un chut vraiment en colère).

Visualise qu’avec chaque son tu dégages vers l’extérieur les émotions difficiles qui sont en toi. Tu peux aussi mettre ton attention sur la zone du foie (en bas des côtes sur ta droite) car ce son est le son de guérison taoïste associé à l’organe Foie.

@adelineboichedesplantes

LE MODE RECENTRAGE

Quand tu te sens :

Après un effort intense, ou si tu te sens dispersé.e, perdu.e, à côté de tes pompes, en insécurité

Comment faire ?

La **respiration en carré**
Inspire sur 4 secondes
Retiens l’air poumons pleins sur 4 secondes
Souffle sur 4 secondes
Reste poumons vides sur 4 secondes

Répète le cycle 3 à 5 mn

LE MODE TANTRIQUE

Quand tu te sens :

En chemin vers l’éveil, et que tu veux découvrir la voie de transformation proposée par le Tantra

Comment faire ?

“*Suis le mouvement naturel de ta respiration*
Puis place ton attention sur la fin de l’expiration :
Ressentir ce moment de suspension, entre l’inspire et l’expire, est la clé de l'éveil spirituel. La tradition nous promet que si nous nous donnons entièrement à ce ressenti, toute notre vie en sera transformée” David Dubois

Découvre avec David Dubois

@adelineboichedesplantes

ENVIE D'APPROFONDIR ?

Rejoins la **retraite « souffle de vie »**, où la respiration aura une place centrale pour gagner en vitalité et se connecter profondément à soi, notamment à travers la pratique de la **marche afghane**.

Elle a lieu au bord de l'océan
du 25 au 28 septembre.

Accès au programme ici.

@adelineboichedesplantes

AU FIL DE L'ANNÉE

La respiration est centrale dans la pratique des massages et auto-massages du ventre. Tu peux accéder aux ateliers mensuels “La Voix du Ventre” à prix doux (en ligne ou en visio)

AGENDA EN LIGNE

TU VIENS D’ARRIVER SUR MA PAGE ET TU TE DEMANDES QUI JE SUIS ?

Depuis 2018, j’accompagne à retrouver l’harmonie et un alignement corps, coeur, esprit, à travers la médecine traditionnelle chinoise, le massage du ventre *Chi Nei Tsang*, mes capacités d’écoute et à sentir “au-delà”, dans l’invisible, ce qui est juste pour chacun·e de vous. Je suis également certifiée en facilitation relationnelle.

Je reçois en soins individuels, et crée des espaces de transformation via les ateliers, stages, retraites et immersions que je propose. Chaque proposition est une expérience à vivre, une exploration adaptée à chacun·e.
Retrouve l’ensemble de mon parcours sur
www.adeline-boiche-desplantes.com