

ATELIERS de sophrologie Caycedienne méthode authentique du professeur Alfonso caycedo.

"Libérez votre respiration, pour respirer la vie à pleins poumons"

La respiration, c'est la vie ! Bien que respirer soit naturel, bien respirer est loin d'être évident. De nos jours notre respiration est soumise à dure épreuve. Les vicissitudes de la vie, le ressenti du stress brident le mouvement de notre respiration.

L'influence de nos émotions telles que : la peur, la colère, la tristesse, si elles ne sont pas évacuées, impactent la qualité de notre respiration. Elles peuvent modifier la fréquence et diminuer l'amplitude respiratoire. L'inconfort respiratoire s'installe, perd son assise, et nous déstabilise.

Cet inconfort favorise l'anxiété favorisant parfois une perte d'énergie vitale. Celle-ci entraînant des effets délétères sur la santé, particulièrement sur le fonctionnement de nos organes vitaux. Les crispations et les tensions s'installent et sont auto alimentées et entretenues par cet état d'anxiété.

Le temps d'une heure le lundi soir ou le mercredi matin, je vous propose de prendre le temps de souffler, de vous poser, pour libérer votre stress par votre respiration.

Atelier réguliers proposant une prise de conscience de votre corps combiner à votre respiration

Pourquoi pratiquer la sophrologie

Vous est-il arrivé:

- . d'avoir le souffle coupé ?
- . le souffle court ?
- . de manquer de souffle ?
- . de retenir votre souffle ?

Etape 1 : Comprendre le mécanisme de la respiration.

- . Le rôle du diaphragme.
- . Observez le mouvement de votre respiration
- . Relâchez votre ceinture abdominale
- . La respiration abdominale.

Etape 2 : La respiration consciente.

- . Perturbation du schéma respiratoire.
- . Réduire la perception interne de la respiration. Retenue, blocages.
- . L'importance de l'expiration.
- . Respirez avec tout votre corps.

Etape 3 : La maîtrise de la respiration

- . La respiration libre et fluide.
- . La respiration naturelle.
- . Se remplir de détente, en se laissant être respiré.
- . Présence à soi en profondeur.
- . La respiration totale.

Etape 4 : par la respiration consciente, dans le but d'harmoniser souffle et mouvements corporelles (d'exercice de relaxation dynamique) en posture debout ou assise.

Pas de tenue recommandée pour la pratique, méthode pour tous.

Intervenante Odile Leroux Sophrologue Caycedienne