

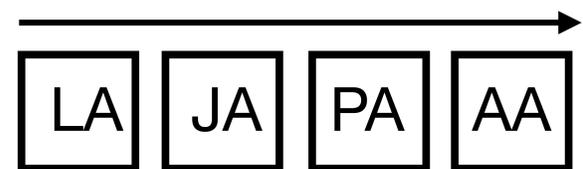
# Respiration Globale

## Objectif de la technique :

*Apprendre à utiliser les trois parties de son système respiratoire. Dans notre vie quotidienne, nous utilisons simplement une partie de notre potentiel respiratoire (et donc, un certain pourcentage de nos alvéoles pulmonaires), oubliant ainsi de développer notre plein potentiel. C'est l'objectif principal de cet outil.*

### Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé dans un endroit calme, assis, couché ou debout. Il est intéressant de découvrir quelles sensations sont associées à chaque modalité respiratoire



### Commentaires

À utiliser à chaque fois que vous avez besoin de vous relaxer ou de vous dynamiser, en fonction de votre affinité avec chaque type respiratoire

### Procédure :

- 1) Je me concentre sur ma respiration : je commence d'abord par observer comment je respire, avec quelles parties de mes poumons. Je ne fais rien dans un premier temps, je me laisse simplement absorber par l'expérience, en me focalisant sur ma respiration.
- 2) Je respire seulement avec mon abdomen, sans mon thorax. Si besoin, je peux poser une main sur mon ventre et/ou une autre sur mon thorax. Respirer avec mon abdomen oblige mon diaphragme à se contracter, et à dilater la partie basse de mes poumons. En fonction de mon rythme respiratoire, ce peut être dynamisant, relaxant ou neutre.
- 3) Je respire avec le haut de mon thorax en élevant mes épaules plus que d'habitude. Je note ce que cela provoque dans mon corps. Comment est-ce que je me sens ? Dynamisé ? Relaxé ? Neutre ?
- 4) Je respire avec les trois segments pulmonaires : mon ventre, mon thorax et l'espace sous mes épaules. Les épaules doivent être relaxées et simplement s'élever et s'abaisser en fonction de ma respiration.
- 5) J'essaie chaque segment et module mes respirations : par le nez ou par la bouche, en augmentant ou diminuant le rythme respiratoire, etc... Qu'est-ce que ça change en termes de ressentis ? Plus relaxant ? Dynamisant ? Est-ce que cela augmente ma concentration ?

# Respiration Globale

À quel point j'apprécie cette technique ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------

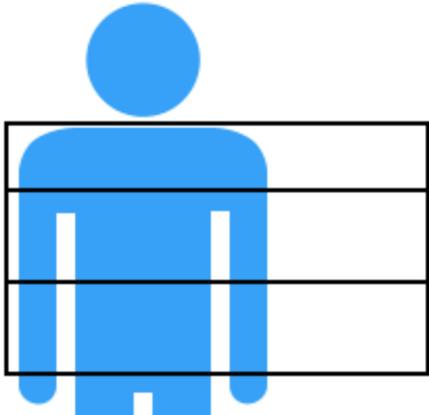
À quel point cette technique est-elle simple à utiliser ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------

Dans quelles situations puis-je l'utiliser ?	
--	--

Quelles sensations positives sont connectées avec la respiration abdominale ?	
---	--

Quelles sensations positives sont connectées avec la respiration thoracique ?	
---	--

Quelles sensations positives sont connectées avec la respiration scapulaire ?	
---	--

Quelles sont les zones que j'utilise le plus ?	Épaules :  Thorax :  Abdomen :	
Quelles sont les sensations dans chaque zone ?		

Efficacité de la respiration globale ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
--	----------------------

Comment je me sens après 5 cycles de respiration globale ?	
--	--

Fréquence d'utilisation ?	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Chaque semaine	<input type="radio"/> Chaque jour
---------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

Débutant	<input type="radio"/>	Confirmé	<input type="radio"/>
Novice	<input type="radio"/>	Expert	<input type="radio"/>
Compétent	<input type="radio"/>	Maître	<input type="radio"/>

Quelles autres techniques peuvent être complémentaires à celle-ci ?	
---	--