

# RESSOURCES & moi

DES PRATIQUES SIMPLES ET NATURELLES POUR MIEUX ÊTRE



© AntoninGuillem www.tonreseau.com

## La respiration est mon tempo !

Notre respiration rythme notre vie à chaque instant. Elle inspire nos états physique et émotionnel. La connaître, la maîtriser, c'est pouvoir choisir à chaque instant ce qui nous convient le mieux.

Nous respirons essentiellement de trois manières et sur trois niveaux du buste.

### Respiration claviculaire

Haute, rapide, superficielle, elle permet surtout d'oxygéner notre cerveau. Mode respiratoire privilégié de l'Humain moderne cérébral et sédentaire, le corps finit par s'y sentir figé, oublié.


### Respiration thoracique

Ample, volumineuse, elle gonfle

la poitrine à l'inspiration pour donner au corps un maximum d'oxygène en un temps très court. Objectif : l'action, le mouvement. Idéalement, l'expiration doit être proportionnée pour bien évacuer les toxines générées par le mouvement, sinon tétanie et crampes apparaissent.

### Respiration ventrale

Respiration du sommeil, lente et de faible volume. Seul un muscle – le diaphragme –



Explorer nos différents modes respiratoires pour en sentir les effets sur notre corps

12 000  
LITRES  
*d'air*

Telle est environ la quantité d'air que nous respirons chaque jour à raison de douze à dix-huit respirations par minute soit pour une vie d'homme plus de 700 millions de respirations (775 pour les femmes).

MON  
GESTE  
*santé*



© Irish\_design - Shutterstock.com

s'actionne sous les poumons pour les tirer vers le bas et les emplir, gonflant légèrement le ventre. Puis le muscle se relâche et remonte pour vider l'air. C'est pour le corps un signal de détente et de repos.

Dans la pratique, à travers de nombreux exercices simples et agréables, j'invite à explorer nos différents modes respiratoires

pour en sentir les effets sur notre corps et sur nos états de détente, d'attention, de vitalité.

#### Simple comme bonjour

La conscience et la maîtrise du geste respiratoire sont une base du mieux-être au quotidien car elles finissent par redevenir spontanées.

Au bout de quelques temps,

plus besoin d'y penser, je sais respirer ... comme je respire !

#### En ligne

Retrouvez une séance d'exercices respiratoires dans l'onglet Vidéos de mon site [emmamilon.fr](http://emmamilon.fr).

*“En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.”*

[Marc Aurèle - Empereur romain - II<sup>ème</sup> siècle avant notre ère]



**Vous vous lavez les dents tous les jours, bien sûr ! Et le nez ?**

Nos narines filtrent nuit et jour les poussières, allergènes et polluants suspendus dans l'air. Se moucher matin et soir et hydrater les muqueuses nasales à l'aide d'un spray est essentiel pour nous assurer une bonne respiration et nous protéger des affections respiratoires.

MERCI *Nature* :)

## La menthe poivrée

C'est la plante de l'été : tonifiante et rafraîchissante. Infusée quelques heures, elle aromatise votre carafe d'eau fraîche et vous hydrate à longueur de journée. Ses

vertus digestives et anti-inflammatoires sont reconnues. En huile essentielle, la menthe diffuse son parfum vivifiant et assainissant. J'aime !

**Emma MILON**

Sophrologue - Thérapeute

📞 06 83 10 43 82

✉ emma@emmamilon.fr



*Comment ?*

Je vous accompagne dans la découverte de vos capacités à être bien dans tout votre être et avec les autres. Durant les séances, vous restez conscient et dans le respect de vous-même. Vous êtes unique, votre chemin est personnel. J'adapte le contenu et le rythme des séances à l'objectif de chacun.

*Pour quoi ?*

Trouver votre équilibre émotionnel  
Savoir vous protéger  
Vous ouvrir aux autres  
Retrouver la confiance  
Mieux aborder les épreuves  
Mobiliser vos ressources  
Savourer l'instant présent  
Vivre en positif

**RESPECTONS LA NATURE : NE ME JETEZ PAS SUR LA VOIE PUBLIQUE.**

Lettre d'information éditée par EPM 54 Bd R Wallace - 92800 Puteaux

EURL au capital de 7500 € - 448 433 557 RCS Nanterre

Imprimé par Veoprint - 41, rue du Capitaine Guynemer - 92400 Courbevoie.