



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »

ACCOMPAGNER LA RESPIRATION
2ème TRIMESTRE

A L'ECOUTE DES RYTHMES DE SA RESPIRATION

→ **Allongée en position de relaxation, que ce soit assise, couchée, après une courte sophronisation de base...**

Se connecter à sa respiration, en suivre le trajet de l'extérieur à l'intérieur du corps, sans en changer le rythme

→ **Prendre le temps d'observer sa respiration...**

- Quel est son volume: ample, rétréci, profond, superficiel?
 - Quelles sont les étages corporels, les espaces qui participent à la respiration?
 - Quel est son rythme: continu, discontinu, court, long, fluide, saccadé?
 - Y-a-t-il des pauses respiratoires entre l'inspir et l'expir, entre l'expir et l'inspir?
 - Est-ce que mes inspirations sont plus longues ou plus courtes que mes expirations?
 - Est-ce que mes expirations sont plus longues ou plus courtes que mes inspirations?
-
- À présent, j'allonge progressivement mes temps d'expirations afin qu'ils deviennent deux fois plus longs que mes inspirations, progressivement, lentement, à mon rythme...
 - Et à chaque expiration, je descends encore plus profondément en moi...comme si je descendais un grand escalier...chaque expiration étant une marche descendue....

A L'ECOUTE DES RYTHMES DE SA RESPIRATION

- Et cet escalier me conduit en un endroit calme et sécurisant au plus profond de mon être...
- Dans quel endroit de mon corps, je peux retrouver ce lieu calme et apaisant?
- Et lorsque j'ai reconnu cet endroit de mon corps... Je m'y installe et j'imagine être dans un paysage apaisant... Serein... Et calme...
- Et je peux me représenter... Dans ce lieu paisible... Être à l'écoute du rythme de ma respiration... Comme un bercement doux et sécurisant...
- Je me laisse bercer par le rythme de ma respiration comment les vagues de la mer, ou comme le bercement des branches sous un léger vent d'été...
- Je me laisse porter par l'ambiance de détente, de paix, de confiance qui m'entoure...
- Je m'imprègne de cette énergie douce , tout mon corps, toutes mes cellules, mon cerveau....
- Et je laisse venir à mon esprit un mot symbolisant cet état d'être: ce peut être calme, en paix, amour etc....un mot positif...une ressource intérieure...

A L'ECOUTE DES RYTHMES DE SA RESPIRATION

- Et tout en continuant de me laisser bercer par ma respiration, je me répète ce mot intérieurement... et à chaque expiration , je le diffuse en moi, partout comme une énergie lumineuse...
- Je peux, si je désire associer ce mot positif à une situation, évènement du passé, proche ou lointain où j'ai pu déjà ressentir cet état de bien-être, de calme....
- Pour cela, je laisse venir du fin fond de ma mémoire cet évènement , je revis intérieurement chaque détail de la scène, en ancrant en moi les ressentis, en laissant vibrer en moi les sensations....
- Puis je laisse partir ce mot, cet évènement, simplement gardant en moi tout le bénéfice de ce voyage intérieur...en sachant que je peux y retourner lorsque je le désire....
- Tranquillement, tout doucement, je remonte l 'escalier toujours grâce à ma respiration que je réactive progressivement...je laisse venir les micro - étirements, les bâillements , les soupirs...je peux adopter une position de mon choix et rester ainsi quelques minutes...
- Et juste avant d'ouvrir les yeux, je me répète une nouvelle fois le mot positif en y associant ma respiration : ex: inspir : je suis, expir : apaisée....