

# Transformational Breath®

## Le souffle libérateur

La Transformational Breath®, méthode de respiration consciente, cible les blocages physiques, émotionnels et mentaux. Si la première séance peut s'avérer quelque peu déconcertante, la pratique se révèle être un puissant outil de développement personnel qui mène vers une conscience éveillée pour un quotidien plus apaisé.

Texte : Jessica Xavier



Notre experte

Laure Primorac

Animatrice de groupe et Praticienne Certifiée Transformational Breath®, coach sophrologue, laure-primorac.fr

### MA PREMIÈRE SÉANCE

La première fois peut paraître déstabilisante, surtout quand on a du mal à lâcher prise. Mais si on s'autorise à sortir de sa zone de confort, taper des pieds et des poings à quelque chose de vraiment libérateur. On en ressort bousculé, assoiffé et... euphorisé !

### CONTRE-INDICATIONS

Femmes enceintes, schizophrènes, personnes souffrant de problèmes cardiaques doivent se voir proposer des séances plus douces.

**R**espérer est inné, quelque chose que l'on fait dès les premiers instants de vie, jusqu'au dernier. Mais l'existence est jalonnée de traumas, de stress, de contrariétés qui ont tendance à nous désapprendre ce réflexe vital, entraînant blocages, tensions, mal-être... En faisant recirculer l'énergie vitale, la Transformational Breath® ou respiration transformatrice vise à nous libérer de ces résistances.

### RESPIRER POUR SE LIBÉRER

La Transformational Breath® est une méthode de respiration consciente venue des États-Unis. Créée par Judith Kravitz, docteure en métaphysique, son but est de nous réapprendre à nous oxygéner pleinement pour nous débarrasser des blocages, mêmes les plus enfouis, qui nous encombrent. « 80 % des personnes utilisent moins de 30 % de leur capacité respiratoire, explique Laure Primorac, praticienne et formatrice en Transformational Breath®. Tout ce que l'on traverse dans la vie bloque notre respiration et, à force de ne pas respirer pleinement, le corps se crispe. » Pour en savoir plus sur nos blocages, la praticienne observe et analyse en début de séance notre respiration : « Elle est le miroir de nos comportements, de ce que nous sommes. » Cette première étape lui permet de poser une intention qui sera le fil rouge de la séance.

### BOUGER SIMULTANÉMENT

Dans les faits, la Transformational Breath® est guidée et accompagnée par un praticien à chaque séance. Elle mêle respiration consciente (inspirations longues, expirations courtes et rapides, le tout sans pause), acupression, affirmations positives pour reprogrammer et contacter en soi des mémoires anciennes, mouvements de bras et de pieds, le tout au rythme d'une musique tribale qui aide à entrer dans une sorte de transe favorisant le lâcher-prise. En Transformational Breath®, la respi-

ration se fait par la bouche, « cela apporte six fois plus d'oxygène que par le nez, éclaire la praticienne. Ainsi, on active l'énergie, on augmente le niveau vibratoire et on passe à un état de conscience modifié ».

### UN EXCELLENT OUTIL DE DÉCHARGE ÉMOTIONNELLE

Avec sa respiration consciente, la Transformational Breath® élève notre fréquence vibratoire, ce qui permet de faire remonter à la surface tout ce qui était enfoui et nous empêche d'aller vraiment bien. Croyances limitantes, peurs, éducation, héritage transgénérationnel, souvenirs sont autant de choses qui peuvent limiter notre respiration mais également notre capacité à agir. « C'est un outil extraordinaire, il y a une vraie libération qui s'opère au fil des séances, confie Laure Primorac. Au lieu de refouler ce qui nous encombre, on respire pour le traverser. »

### DE NOMBREUX AUTRES BIENFAITS

La respiration transformatrice est un outil aux multiples bénéfices tant sur le plan émotionnel que physique. « L'afflux d'oxygène agit au niveau cellulaire. Cette régénération des cellules stimule la circulation sanguine, améliore le niveau d'énergie, booste l'immunité » liste la formatrice en TBR. Elle permet de réduire les états de stress et d'anxiété, aide à prendre conscience des schémas d'auto-sabotage, améliore l'estime de soi, soulage les affections respiratoires, les maux de tête. La Transformational Breath® nous aide également dans notre pratique de la méditation. « En nettoyant les blocages, elle nous libère de notre mental. On est alors plus dans notre corps, on s'apaise. C'est une pratique qui nous aide à entrer beaucoup plus dans notre intériorité. Méditer devient plus simple » assure Laure Primorac. Un minimum de cinq séances est recommandé pour ressentir les bienfaits de ce souffle libérateur. 🌸

Séance  
imaginée  
spécialement  
par Laure Primorac  
pour Méditation

## Ma séance de breathwork inspirée de la Transformational Breath®

**1 Debout, les pieds dans l'alignement des hanches, fermez les yeux.** Détendez-vous et observez votre respiration, si elle se fait dans le ventre ou plutôt dans les poumons.

**2 Placez une main à plat sur le bas-ventre sous le nombril, l'autre sur la poitrine.** Ouvrez la bouche (vous devez pouvoir placer deux doigts l'un sur l'autre). Inspirez bouche ouverte, retenez votre souffle sur cinq temps et expirez d'un coup rapide, mais sans forcer. Effectuez quelques respirations en gardant la bouche ouverte. Puis, enchaînez les inspires et les expires sans pause pendant quelques instants.

**3 Arrêtez-vous tranquillement, laissez vos bras retomber le long de votre corps** et observez ce qui se passe en vous. Vous ressentez peut-être des picotements, avez envie de bâiller, de vous étirer. Faites. Ouvrez les yeux quelques instants avant de recommencer un nouveau cycle avec une variante.

**4 Les pieds à la largeur des hanches, yeux ouverts.** À l'inspire, levez les bras. À l'expire, relâchez les bras et les épaules. Répétez quelques instants. Puis, sur une nouvelle inspire, levez la jambe droite et redescendez-la sur l'expire. Alternez les deux jambes pendant 2 ou 3 minutes.

**5 Toujours la bouche ouverte, pour terminer la séance, asseyez-vous** (sur une chaise, un zafu), yeux fermés, replacez vos mains sous le nombril et sur la poitrine. Inspirez par la bouche et, sur l'expire, prononcez un « Oooo ». Faites-le deux ou trois fois. Petit à petit, laissez la respiration se calmer. Accueillez les sensations qui arrivent dans votre corps. La détente s'installe. Vous pouvez enchaîner avec un peu de méditation.

**6 Pour sortir de la séance, bougez les pieds, les mains.** Ouvrez les yeux. Inspirez une dernière fois par la bouche et poussez un soupir de soulagement dans un grand « aaaaah ». 🌸

LA TRANSFORMATIONAL BREATH® AGIT SUR TROIS NIVEAUX :

- Physique
- Mental et émotionnel
- Spirituel



### ALLER PLUS LOIN...

- Transformational Breath®, respirez profondément, Judith Kravitz, Éditions Ariane
- L'annuaire des praticiens sur transformationalbreath.fr



# REPRENDRE SON SOUFFLE

**À la découverte de la respiration transformatrice, une méthode tout droit débarquée des États-Unis qui promet d'apprendre à s'oxygéner en pleine conscience, à se reconnecter et à changer le cours de sa vie. Rien que ça !**

PAR SIMOMA GOUCHAN. ILLUSTRATION ÉLODIE BOUÉDEC

**Nous respirons en moyenne 23 000 fois par jour, généralement sans y prêter attention et souvent mal. Un comble, à une époque où nous courons après le bien-être et cherchons à terrasser le stress. C'est la raison pour laquelle je file chez Sayya, un nouvel espace, pour essayer la Transformational Breath, une méthode de développement personnel qui mixe technique respiratoire, acupression et coaching. « 80 % des gens respirent en deçà de leurs possibilités, en utilisant moins d'un tiers de leurs capacités », annonce d'emblée Laure Primorac, la praticienne. « C'est de la respiration de survie ! » La séance de 90 minutes commence par un court entretien et une analyse de mon schéma respiratoire, « le miroir de votre**

**vie », précise la coach. En somme, montre-moi comment tu respirez, je te dirai qui tu es. La praticienne me propose alors une intention qui doit servir à provoquer un changement intérieur chez moi. Une sorte de fil rouge sur lequel je dois me concentrer tout au long de la session. Il est temps de m'allonger, de fermer les yeux et d'ouvrir ma respiration. Première surprise, les inspirations, longues et pleines, doivent se faire uniquement par la bouche et les**



**expirations doivent être courtes et rapides. Le contraire de ce que j'ai l'habitude de faire au yoga. Déconcertant, d'autant qu'il s'agit d'enchaîner un cycle pendant quarante minutes, sans interruption, sur fond de musique tribale, et d'accompagner le tout de grands mouvements des bras et des jambes. Dire que je sors de ma zone de confort est un euphémisme ! « En apportant trois à six fois plus d'oxygène à l'organisme, on active son énergie. Le mental se met en veille**

**et laisse le corps prendre le relais pour arriver à un état de conscience modifié. C'est très puissant et très profond », prévient la thérapeute qui se met à réciter des affirmations, façon mantra, tout en appuyant sur mes méridiens. Il s'agit de la phase de « reprogrammation positive », censée libérer les tensions physiques et les blocages émotionnels, et qui s'accompagne parfois d'incantations spirituelles. La séance s'achève, la coach énumère les différents bienfaits comme la détoxification, le renforcement du système immunitaire ou encore la libération des croyances limitantes. Je sors détendue, avec l'impression de planer. La pratique a sans doute remué des choses, mais difficile de dire quoi. Comme pour**

**toute technique de développement personnel, il faut persévérer. Ici, un minimum de trois séances est recommandé.**



Catharina von Bargaen  
Direction d'ouvrage : Anne Ghesquière

# RESPIRE... ET DÉCOUVRE QUI TU ES !



8 séances  
sonores  
de respiration  
guidée



Une méthode inédite pour faire de votre respiration  
une lecture de vos blocages et révéler l'énergie  
de transformation qui est en vous !

● Éditions  
**EYROLLES**

**Avec 2 témoignages de Laure Primorac**

# S'ANCRER GRÂCE AU SOUFFLE : EXERCICE PRATIQUE

LE MONDE A BESOIN DE FEMMES PUISSANTES ! IL EST ALORS TEMPS DE NOUS ANCRER, DE NOUS CENTRER ET DE NOUS RECONNECTER À CETTE SOURCE DÉBORDANTE DU SOUFFLE DE VIE, LE HARA, QUI SE TROUVE DANS NOTRE BAS-VENTRE. IL NOUS AIDE À PRENDRE NOTRE PLACE, À ÊTRE ÉQUILIBRÉE ET À MANIFESTER NOTRE PLEIN POTENTIEL.

Par Catharina von Bargen

Avec le stress et notre suractivité intellectuelle nous sommes souvent « dans le haut du corps », surtout dans la tête, ce qui crée un déséquilibre et des tensions dans tout notre système. Par conséquent, pour atteindre nos buts, nous avons tendance à forcer, physiquement mais aussi mentalement et émotionnellement, ce qui nous coûte beaucoup d'énergie. Ce déséquilibre est encore renforcé par l'image de la beauté dans les médias qui représente la femme avec un ventre plat. Afin de correspondre à cet idéal,

beaucoup de femmes rentrent alors le ventre et n'y respirent plus, ce qui les maintient également dans une position d'impuissance et d'instabilité.

Quand nous redescendons à nouveau dans le hara, dans nos entrailles, nous nous connectons non seulement à notre intelligence instinctive et intuitive du ventre mais aussi à notre centre énergétique fondamental. C'est la puissance posée et inépuisable qui y règne, car étant connectée à la puissance même de la vie elle se renouvelle naturellement. Plus aucun besoin de forcer, nous n'avons qu'à nous brancher sur cette énergie vitale et la laisser couler de source. Célébrons alors la

puissance de notre ventre et prenons notre vie en main !

Passons à la pratique en 4 étapes.

#### Position

- Mettez-vous debout, les pieds écartés au-delà de la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés en position du cavalier.
- Sentez toute la surface des plantes des pieds ancrée dans le sol, la gravité du corps équilibrée entre les hanches, les genoux et les pieds.
- Le dos est droit, les épaules et les bras relâchés.
- Montez et descendez dans les genoux comme si vous faisiez du ski et sentez vos pieds s'enfoncer davantage dans le sol, puis retrouvez l'immobilité

« Quand nous redescendons à nouveau dans le hara, dans nos entrailles, nous nous connectons non seulement à notre intelligence instinctive et intuitive du ventre mais aussi à notre centre énergétique fondamental. »



© Annette Charette/Unsplash

dans cette même position stable et flexible.

#### Respiration

- Posez maintenant une main au-dessous du nombril, c'est là que se trouve le hara.

- Ouvrez la bouche, la mâchoire détendue, et inspirez profondément dans le hara en sentant votre main être levée par le mouvement de votre ventre, puis relâchez sans effort le souffle à l'expir.

- Faites 5 cycles de cette respiration ventrale, comme si vous gonfliez un ballon entre votre nombril et vos hanches. Tout le corps est détendu, les pieds enracinés.



# prima

**Cadeaux  
et jeux de  
société**

**NOTRE BEST OF  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE**

**Vins  
effervescents**  
Les meilleurs  
rapports  
qualité-  
prix

**CAHIER  
BIEN-ÊTRE**  
4 bonnes  
façons de  
respirer  
qui  
soulagent

**Fêtes**  
Place à  
la magie!

★ 25 RECETTES POUR UN  
BUFFET DE RÉVEILLON  
★ LOOKS DE SOIRÉE &  
4 MAKE-UP DE PRO FACILES

**BONS PLANS**  
Le luxe  
accessible  
à tous

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 14334-496 - F: 3,20 € - RD



## MÉDECINES DOUCES

# INSOMNIE, STRESS, DOULEURS

## Les respirations qui soulagent

Maux de tête ou de dos, anxiété... Et si une simple façon de respirer pouvait venir à bout de ces inconforts du quotidien ? On vous présente 4 méthodes, à essayer dès aujourd'hui. **PAR APOLLINE HENRY**

**R**espérer est un acte vital: c'est notre premier réflexe lorsque nous venons au monde, et il le reste jusqu'à notre dernier souffle. La respiration nous accompagne 24 heures sur 24 et assure, entre autres, deux fonctions fondamentales: l'oxygénation des tissus (à l'inspiration, l'oxygène alimente nos cellules) et la détoxification de l'organisme (à l'expiration, on évacue du dioxyde de carbone, principal « déchet » produit par notre corps). Parce qu'il est essentiel à notre santé physique – et mentale –, le souffle est au cœur de nombreuses pratiques ancestrales (médecine traditionnelle chinoise, ayurvédique, amérindienne...). Ces approches holistiques ont développé des techniques de respiration: en voici quatre, aujourd'hui validées par la science.



# mon Pharmacien & moi

**DOSSIER**  
**LAISSEZ-VOUS  
RESPIRER !**

**PSYCHOLOGIE**  
**LES SECRETS  
DES COUPLES  
QUI DURENT**

**NUTRITION**  
**JE DÉCARBONE  
MON ASSIETTE**



## Mieux respirer pour mieux se porter

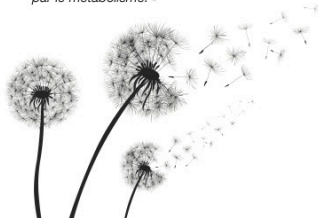
L'oxygène apporté par la respiration est au cœur de nos processus vitaux. Au niveau physiologique, c'est lui qui apporte de l'énergie à l'organisme. Respirer en conscience, c'est faire le plein de vitalité.



« La respiration, c'est la vie. Nous venons au monde dans un inspire et le quittons dans un dernier souffle. On peut passer plusieurs jours sans manger ni boire, mais est-ce possible sans respirer ? », résume Catharina von Bergen, experte et coach en respiration, voix et présence scénique. « Nous respirons plus de 20 000 fois par jour, un automatisme inné qui assure l'oxygénation de toutes les cellules de notre corps, la circulation de l'énergie vitale et des fluides mais aussi l'évacuation des déchets et des toxines produits par le métabolisme. »

### NOUS SOMMES EN SOUS-CAPACITÉ

Nous ne respirons que de 20% à 30% de notre capacité pulmonaire, explique Catharina von Bergen. En cause ? Nos styles de vie plutôt sédentaires. La position assise et l'immobilité entravent la fluidité de la respiration et freinent la libre circulation de l'air dans l'organisme. Le stress est aussi dommageable car il induit des blocages dans le corps qui se répercutent sur la respiration. « Quand on stresse, le diaphragme relié à nos émotions est bien souvent bloqué. On se met alors à respirer de manière haute, courte et superficielle. Ce sont les muscles secondaires du dos, des épaules et de la poitrine qui sont alors mobilisés bien que cela ne soit pas leur fonction. Un dysfonctionnement à l'origine de cervicalgies et toutes sortes de tensions. C'est un cercle vicieux car plus nous respirons de manière haute, plus le cerveau reçoit le signal qu'il y a danger et plus il produit d'hormones de stress... », explique l'experte.





# INSPIREZ, SOUFFLEZ, TRANSFORMEZ !

AVEZ-VOUS DÉJÀ ENTENDU PARLER DE LA RESPIRATION COMME OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ? ON ÉVOQUE MÊME UN « NOUVEAU YOGA » ! EN RÉALITÉ, DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES, LE SOUFFLE EST CONSIDÉRÉ COMME UNE VOIE ROYALE VERS L'ÉVEIL, L'ÉLEVATION DE LA CONSCIENCE ET LA LIBÉRATION DE NOS BLOCAGES.

Par Catharina von Barga

**V**ous vous sentez essouffée ? Pas étonnant dans ce monde en accélération ! Saviez-vous que la plupart d'entre nous ne respire qu'à environ 25 % de notre capacité pulmonaire ? Pourtant, la respiration est un générateur naturel de renouveau ! Mais pour sortir de nos schémas habituels, et aller vers une réalité plus épanouissante, nous avons besoin de faire appel, en plus, à notre

conscience afin que s'ouvre le grand portail de la transformation.

Le renouveau est là ! Auparavant uniquement disponible aux initiés des écoles mystiques, le grand public peut maintenant découvrir cet outil extraordinaire, entre autres à travers Transformational Breath®, la « respiration transformatrice ». En plus du souffle, déjà extrêmement puissant en lui-même, cette approche intègre d'autres techniques comme l'acupression, le son,

« Ce nettoyage naturel du corps est crucial pour notre santé. En utilisant la respiration diaphragmatique, les organes reçoivent un massage et le système lymphatique s'active davantage. »





# Méditation

#19 Janvier - février - mars 2024

Le corps & l'esprit en parfaite harmonie

ESPRIT  
TRANQUILLE  
VISUALISER  
SON ANNÉE

CONSEIL PSY  
COMMENT TENIR  
SES RÉSOLUTIONS

HOLISTIQUE  
LES BIENFAITS  
DU FROID

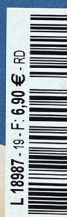
RITUELS  
DU MATIN  
ZOOM SUR  
L'AYURVEDA

Et si je sortais  
LA TÊTE  
DES NUAGES ?

Inspirations : Yin yoga • Légendes d'Islande • Pouvoir des listes • Kobido



19  
SÉANCES DE  
MÉDITATION



L 18887 - 49 - F. 6,90 € - 10

DOI: 10.1016/j.246-0111/2024/01/00009

## Comment lever les blocages grâce à la respiration

En portant notre attention sur le souffle et le mouvement de notre respiration, la pleine conscience ouvre les portes de la libération de nos blocages. De la fluidité du souffle naît une certaine médecine des résistances, et un apaisement des barrières mentales parfois inconscientes. Voici quelques pistes à suivre...

Texte : Mathilde Jarlier



**Notre experte**  
Catharina von Bargen  
Senior trainer en  
Transformational Breath®,  
auteure du livre  
*Respire... et découvre  
qui tu es !* (éd. Eyrolles)

« Depuis des millénaires, le souffle est un portail de la pleine présence. »  
CATHARINA VON BARGEN

### LE SOUFFLE COMME CATALYSEUR DE TRANSFORMATION

Le souffle c'est la vie. Depuis des millénaires, le souffle est un portail de la pleine présence, de l'état de flow de la vie. « Mais on a oublié sa puissance. Alors que c'est la première et la dernière chose que nous faisons dans ce monde. Le souffle relie tous les niveaux de l'être. L'état de notre souffle reflète ce qui se passe en nous au niveau émotionnel, mental et même spirituel. » Le souffle peut répondre à nos différents besoins à tout moment, pour transformer une situation difficile ou bloquante. Il existe différentes techniques pour amener le souffle dans ces résistances : le mindfulness, ou la pleine conscience, qui est un état méditatif dans lequel on observe notre souffle, les pratiques visant la régulation avec entre autres la cohérence cardiaque ou le pranayama pour réguler les fonctions du corps, et le breathwork transformationnel, « qui permet de rester présent avec des émotions plus intenses et d'atteindre, au bout de quelques minutes seulement, des états modifiés de conscience. On peut ainsi aller chercher spécifiquement des nœuds qui sont dans le corps pour laisser circuler l'énergie et en nouveau. On respire alors par la bouche pour mobiliser davantage d'énergie afin de libérer ces émotions stockées. Un peu comme en médecine chinoise, où l'on met des aiguilles sur des nœuds ». Et on note aussi la corrélation entre méditation et respiration en conscience, qui vont de pair et sont « comme des jumeaux ou comme des meilleurs amis qui avancent main dans la main ».

### NOURRIR LA FLUIDITÉ DU SOUFFLE

La fluidité est une caractéristique de base de la respiration. Ce mouvement naturel et éternel se fait – et se bloque – souvent inconsciemment. « La fluidité, c'est l'état même du souffle. Mais nous bloquons souvent notre respiration, car nous évitons de ressentir quelque chose de désagréable dans une situation difficile. Ce qui fait la différence, c'est d'ajouter la conscience. » En respirant consciemment et de manière la plus fluide possible, on peut se rendre compte des endroits où l'on bloque sa respiration, où cette fluidité est perdue. Cela fait lien avec les mémoires mentales, émotionnelles qui sont stockées dans le corps.

En revenant sur une respiration fluide, on peut également amener de la fluidité dans ces mémoires qui se sont incrustées dans notre corps suite à nos événements de vie. « Cette liaison entre nos données qui stocke et garde en mémoire. Et le fait de fluidifier notre respiration permet de fluidifier aussi nos blocages au niveau mental et émotionnel. Prendre conscience de là où l'on bloque permet à notre système de se remettre en harmoniosité et de revenir sur quelque chose de plus harmonieux et libre. »

### METTRE PLUS DE CONSCIENCE DANS SA RESPIRATION AU QUOTIDIEN

« C'est un peu comme sortir ses poubelles tous les jours ! C'est intéressant de s'observer, et de se poser des questions... Comment je respire ? Où y a-t-il des tensions ? Où et quand suis-je en apnée ? Parfois, on peut même se mettre des petites alarmes pour se rappeler de revenir à sa respiration, et regarder si l'on respire de manière thoracique, ce qui peut révéler un état de stress, ou avec le diaphragme, avec le ventre qui se gonfle à l'inspiration : cela indique que le corps est détendu et en confiance. » Nous avons tous nos expériences de vie qui marquent notre manière de respirer. Il suffit juste de prendre le temps de respirer en conscience pour regarder nos blocages et leur apporter ce souffle de vie qui leur permettra de se dénouer, et ainsi nous libérer en les embrassant, dans un état de flow bienveillant envers soi. 🌸







En vacances à l'île Maurice, la star et son mari ont quitté les lieux en urgence avant l'arrivée du cyclone. Un contre-montre éprouvant.

PHOTOS EXCLU



# Vanessa Paradis ELLE A ÉCHAPPÉ AU PIRE...



**Frederik Xet Mary de Danemark**  
**LES NOUVEAUX KINGS DU COOL!**



L'expertise médicale donne raison à Anouchka.

**Affaire Delon**  
Première victoire pour la fille du Guépard



**EMMY AWARDS 2024**  
Dans les coulisses de la grande nuit des séries

**Belle peau**  
Les meilleurs compléments alimentaires

Karolina

## Bien-être (la séance)

# Help! Je suis en apnée



>Catharina Von Bergen  
Experte certifiée en Transformational Breath et autrice

Inspire, expire... La respiration en conscience peut être un fabuleux antistress. La preuve par cinq!

### J'ai des pics de stress en journée

Le stress bloque la respiration et retient l'air dans le haut du corps. En gonflant le ventre sur l'inspiration, on ramène le calme dans son cerveau. La respiration dite « de bébé » envoie des signaux de sécurité et de bien-être. Bon à savoir: avec cette technique, le diaphragme masse les organes internes et stimule le système lymphatique pour un effet détox.



EMILIA CLARKE

### J'ai du mal à m'endormir

La cohérence cardiaque de relaxation consiste à faire plusieurs cycles d'une inspiration sur 4 temps suivie d'une expiration plus longue sur 6 temps. Cette technique rééquilibre le système nerveux en agissant sur le nerf vague. Compter les temps dans sa tête donne encore plus de réussite. Résultat? Les tensions s'envolent, le mental cesse de cogiter et l'organisme se met en mode repos. A faire avant de dormir et en cas de réveil nocturne.

### Je libère mes émotions

Cet exercice est fabuleux pour débrancher le mental et dégager la surcharge émotionnelle. Debout, on secoue le corps n'importe comment (un peu façon chien mouillé), en émettant en même temps un «ahhhhhhh» continu. Ensuite, on s'assoit, on ferme les yeux et on enchaîne dix respirations profondes par le ventre + soupirs de relâchement. Une fois la respiration normale retrouvée, on accueille les ressentis qui arrivent.

### Je booste mon énergie

Une bonne solution, en cas de fatigue ou de coup de mou, est la respiration du feu (ou *agni pran*), qui est à la fois rapide et puissante. On enchaîne une vingtaine d'inspirations et expirations hyper rapides par le nez uniquement. Cette pratique très ancienne de yoga redonne de l'énergie et de la force pour avancer. A noter: à ne pas faire en état de grosse colère, au risque de l'aggraver!

### 3 bols d'air à shopper

- 1 A savourer.** Infusion Benifuki Respiration Immunité, 18 infusions. 5,99 € Aromanaïse.
- 2 A lire.** Respire... et découvre qui tu es! Catharina Von Bergen, 288 p., 19 €, éd. Eyrolles.
- 3 A appliquer.** Huile Corporelle Bio So Aroma, 100 ml, 15,90 €, Oilsma.