

Initiation à la Respirologie

10 techniques puissantes pour le lâcher-prise et la connaissance de soi

Stage ACTIF, du 11 au 15 mars 2024, code 341

Visées professionnelles

La respiration est la partie visible de notre Iceberg : un révélateur fiable de notre état du moment, corporel, émotionnel, relationnel et mental.

On peut donc l'utiliser, à la fois comme élément de diagnostic instantané, et aussi comme un moyen puissant d'agir rapidement sur la gestion du stress : situations de crise, agressions, prises de décisions, confiance en soi, motivation, positivisme, efficacité...

Inspirée des techniques traditionnelles (Yoga, Bouddhisme), et enrichie par les neurosciences, la Respirologie est aussi un outil efficace dans différentes applications : respiratoires, cardiaques, articulaires, comportementales, gestion du stress, relaxation, sommeil, performance sportive, méditation.

Personnes concernées et prérequis



Personnes concernées et prérequis

Tous les professionnels de l'accompagnement, intéressés par l'impact de la respiration sur le lâcher-prise, la préparation mentale, ou la connexion avec soi-même : professionnels de la santé, du sport, du bien-être, du développement personnel, éducateurs, enseignants, coaches.

Pas de Prérequis.

Objectifs opérationnels

- Développer sa résilience face au stress grâce aux techniques respiratoires.
- Mesurer les bénéfices immédiats à la mise en application.
- Savoir réutiliser les techniques de Respirologie auprès de différents publics.
- Concevoir et animer une activité Respirologie



Contenu

Expérimenter les 4 enjeux de la Respirologie.

- 1) **Enjeu Biologique** : acidose, détoxification, oxygénation...repousser son Seuil d'essoufflement.

- 2) **Enjeu Mécanique** : Système musculo-squelettiques, fascia, et amélioration des tensions et raideurs.
- 3) **Enjeu Émotionnel** : gérez vos émotions négatives pour éviter les blocages et la somatisation,
- 4) **Enjeu Mental** : transformez vos pensées négatives, en stratégie de réussite et de mieux-être.

Acquérir les outils méthodologiques

- Applications en salle (méditation, Stretching postural, Pranayama, Pilates) et en extérieur (marche nordique, marche afghane, jogging).
- Applications en piscine : jouer avec sa zone de confort et comprendre les liens entre Respiration, Émotions et Pensées.
- Autres applications possibles, en fonction des intervenants experts : thérapies brèves, relaxation, Didgeridoo, Méditation, techniques des apnéistes...

Comprendre les principes de la Respirologie,

- Emotions négatives, pensées limitantes et Résilience : mode d'emploi.
- Mettre fin aux ruminations en retrouvant son calme volontairement,
- Savoir observer sur soi, les indicateurs de stress et repérer « les changements ».
- Autres applications : stress, insomnie, mal de dos, essoufflement, irritabilité...
- Développer sa capacité de concentration et son équilibre émotionnel,
- Repousser sa zone de confort pour apprendre à gérer les situations difficiles.

Les 10 techniques

Respiration hypopressive tenue, Respiration carré et triangulaire, Respiration Afghane,

Le Contracté/Relâché et ses effets sur le système nerveux.

L'enracinement : transe, dissociation, ancrage, reconnexion à soi, Résilience...

Le déplacement du négatif : mise à distance, ancrage de ressources...



Méthodes, moyens pédagogiques, dispositif d'évaluations

- Evaluation des connaissances des fondamentaux de la Respirologie (QCM),
- Mises en situation en tant que pratiquant dans fondamentaux de la technique Respirologie,
- Mise en situation pédagogique en tant qu'animateur sur un exercice simple,
- Pour les personnes intéressées, possibilité d'évaluation sur une grille de 5 critères : Exécution, Routine, Adaptation, Animation, Coaching, pour obtenir un certificat de Technicien et Respirologie.

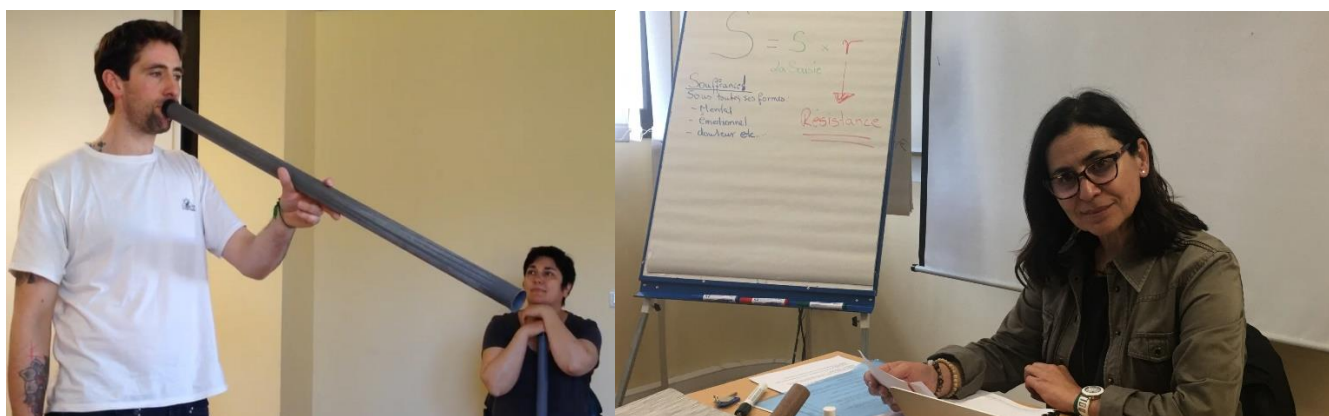


Animation

Olivier BENOIT, Master 2 APS, DU management, Coach, et formateur ACTIF depuis 1994.

Filiz DERUK, Psychopraticienne et Hypnothérapeute, formée à la méditation de pleine présence.

Grégory ZWINGELSTEIN, instrumentiste et spécialiste Didgeridoo.



Les + de la formation

- Efficacité de la méthode (stress, lâcher-prise, performance, santé...)
- Contenus directement applicables et transférables.
- Variété des Intervenants pour des applications diverses (apnée, méditation Didgeridoo...).

