



# En finir avec la sous-respiration : libérez votre souffle pour vivre en santé : la coach-respiration

GENCOD : 9782889118632

**PASSAGE CHOISI**



## Introduction

Nous sommes nombreux à pratiquer, sans le savoir, une respiration réduite au minimum vital.

Combien d'entre nous s'interrogent sur les conséquences de cette sous-respiration ?

Les deux premières parties de ce livre vous proposent une enquête inédite sur les effets de la sous-respiration sur le corps humain. Alors que la médecine moderne s'intéresse peu à la manière dont nous respirons au cours de nos journées, nous démontrerons que la sous-respiration modifie la chimie du corps en profondeur et affecte tous les organes, et qu'il s'ensuit des risques logiques de détérioration de notre santé et une érosion prématurée de notre espérance de vie.

La troisième partie de cet ouvrage présente des exercices de coach-respiration.

La coach-respiration est une technique nouvelle de gestion du stress, de relaxation et de vitalisation centrée sur une approche scientifique des effets de la respiration. Cette approche intégrative vise à agrandir, à libérer et à reconditionner la respiration. Si la coach-respiration comprend de nombreux exercices qui lui sont propres, elle s'enrichit aussi des techniques respiratoires traditionnelles issues du qi gong, du yoga respiratoire, de certains arts martiaux

et de techniques méditatives. La coach-respiration exploite de plus les méthodes modernes de gestion du stress (EFT [Emotional Freedom Techniques ; «technique de liberté émotionnelle»], sophrologie, cohérence cardiaque, neuro-ergonomie...) ainsi que des éléments de correction posturale. Elle intègre enfin un volet «nutrition» qui sera développé dans un prochain livre.

Les exercices proposés, simples et sans danger, permettront à ceux qui le souhaitent de réveiller leur souffle en douceur afin d'échapper aux méfaits de la sous-respiration. Passant ainsi de la théorie à la pratique, vous découvrirez par vous-même, de l'intérieur, les effets bénéfiques de la respiration libérée sur le mieux-être de votre corps et de votre esprit.

C'est à cette passionnante libération respiratoire que je vous invite sans plus attendre. D'ores et déjà, je vous souhaite de bienheureuses retrouvailles à la fois avec la liberté de votre souffle, une meilleure santé, et avec une joie et une paix de vivre renforcées.

Très bonne lecture à vous !

## EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur [PassageDuLivre.com](https://www.PassageDuLivre.com)

Commandez ce livre sur [Fnac.com](https://www.Fnac.com)