



RECOMMANDÉ
PAR LES
CHERCHEURS
EN MÉDITATION
ET RESPIRATION

Préface de

Vidyamala Burch
& Anna Black

Inspirer dessiner

L'ART DE LA RESPIRATION

DE LA PLEINE CONSCIENCE
ET DE LA MÉDITATION

MÉDAILLE
D'OR

PRIX DU LIVRE DU
MOMENT PRÉSENT

MÉDAILLE
D'ARGENT

PRIX DU LIVRE
NAUTILUS

Le
nouveau
Zentangle

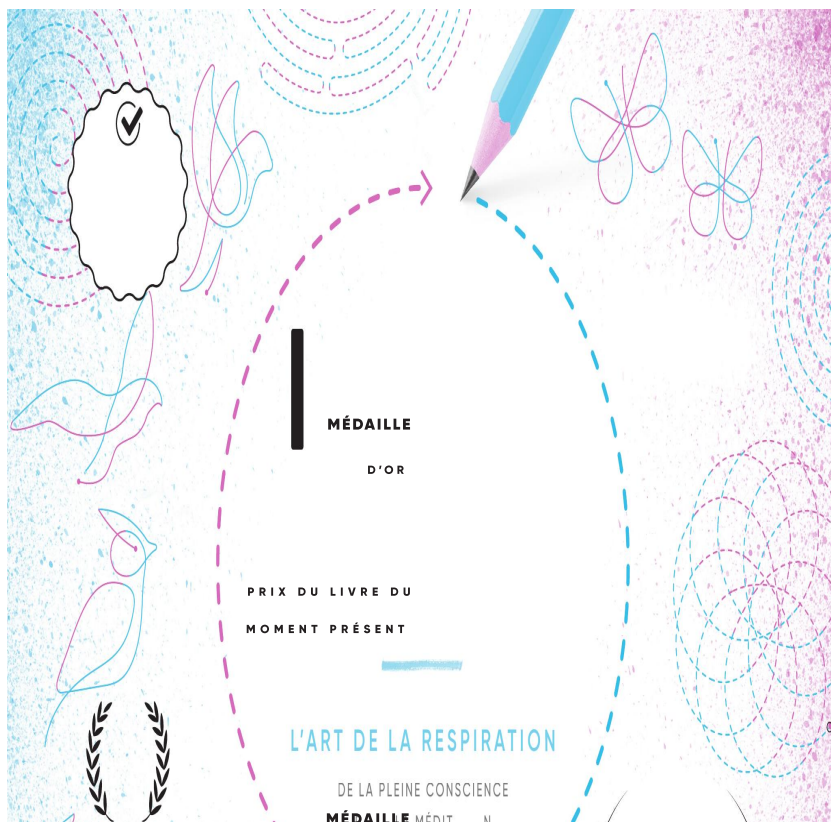
TOM GRANGER

hachette
LOISIRS

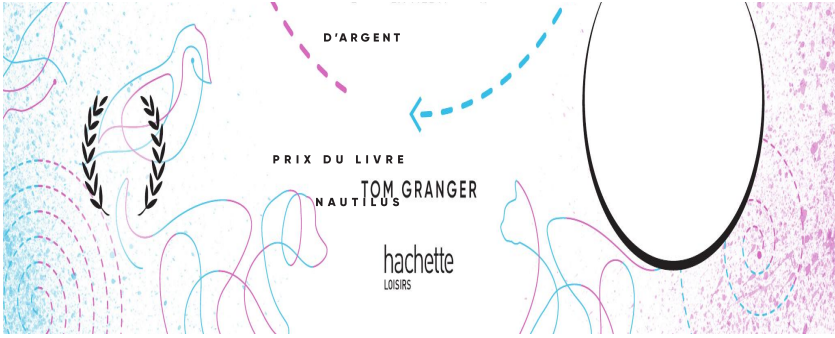
RECOMMANDÉ
PAR LES
CHERCHEURS
EN MÉDITATION
ET RESPIRATION

inspîrer

dessiner



T DE



Publié initialement en anglais par Summersdale Publishers Ltd
sous le titre *Draw Breath: The Art of Breathing, Mindfulness & Meditation*
Copyright © Tom Granger Devonald, 2019
Copyright © Summersdale Publishers Ltd, 2019

© 2022, Hachette Livre (La Maison Hachette Pratique).
58, rue Jean Bleuzen – 92178 Vanves Cedex

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, totale ou partielle, pour
quelque usage, par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

Direction : Catherine Saunier-Talec
Responsable éditoriale : Lisa Grall
Traduction : Marion McGuinness
Édition : Florine Marguin et Pauline Bécet
Direction artistique : Cécilia Rehbindler
Mise en page : Nordcompo
Fabrication : Amélie Latsch
Responsable partenariats : Dana Lichiardopol (dlichiardopol@hachette-livre.fr)

ISBN : 978-2-01-946444-8



Pour mes plus gra

Melanie e

Avertissement et information sur la santé : à lire avant d

Tous les efforts ont été déployés pour garantir que les informations sont exactes et en l'état des connaissances actuelles au moment de l'impression. L'éditeur ne peut être tenu responsable d'une mauvaise compréhension des informations contenues dans ce livre, ni qu'ils soient de nature sanitaire, financière ou autre, subis par vous sur la base des informations contenues dans ce livre.

Aucune des opinions ou suggestions contenues dans ce livre n'est destinée à remplacer un avis médical. Ce livre parle de la respiration consciente et propose des exercices de respiration. Il ne s'agit pas d'un avis ou d'une consultation médicale et ne doit pas remplacer une telle consultation. Si vous êtes préoccupé par votre santé, consultez votre médecin. Si vous avez des problèmes de santé, vous devez consulter votre médecin. Les techniques proposées dans ce livre.

Veillez ne pas pratiquer ces exercices en conduisant un véhicule ou en utilisant des machines lourdes. Les exercices de retenue du souffle ne sont pas recommandés pour les femmes enceintes. Les pratiques de pleine conscience ne sont pas recommandées pour les personnes ayant des antécédents de psychose. Les exercices de respiration ne sont pas recommandés aux personnes souffrant actuellement d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires.



CORPS



ESPRIT



Plongeons d'abord dans l'anatomie de la respiration et apprenons quelques techniques de respiration simples à utiliser pour modifier fondamentalement notre physiologie et équilibrer nos états intérieurs. Nous commencerons à étudier comment le mouvement de notre corps affecte le monde de nos émotions.

Ensuite, explorons la philosophie de la respiration délibérée et en pleine conscience, en apprenant comment elle peut être utilisée pour renforcer notre concentration mentale et nous rendre plus calmes, résilients et créatifs. Nous verrons aussi comment de légers changements de perspective peuvent modifier plus largement notre vision du monde.

Enfin, apprenons comment utiliser nos nouvelles compétences pour « pirater » notre physiologie et notre conscience afin de vivre et profiter d'une vie plus gratifiante, pour nous-mêmes et



AME

pour nos proches. En déplaçant notre attention de la respiration
au dessin, nous utiliserons l'art comme un outil pour étudier
la nature de la perception et nous verrons comment dessiner
en s'inspirant de la vie peut être une expérience transcendante.





ons pour lesquelles tant d'entre
t malheureux et épuisés. Nous si
llumés » de trop nombreuses heu
r, et l'aspiration et le besoin natu
de l'humain semblent être un rêve lo

Si nous voulons nous se
trouver consciemment
cultiver le calme et l'ais
apprendre à réinitialiser
nerveux pour nous déte
et retrouver un équilibr

En bref, nous devons nous offrir de
pour respirer. Littéralement. Inspire
En rythme et en fluidité.

Nous pouvons écrire sur les avantag
respiration en pleine conscience, en
explorer les concepts voisins.

Mais ce ne sont que des mots de plu
un monde déjà noyé dedans : il est p
qu'ils y aient un quelconque effet.

Tom le sait et il utilise les mots avec p
intelligence, tout en exprimant des idé
à l'aide d'images et d'exercices de des
que de lire sur le thème de la respirat
vous vous surprendrez à y goûter dès
d'un exercice. Votre respiration ralent
esprit changera. Vous n'aurez pas bes
convaincu du pouvoir de la conscienc
car vous l'aurez déjà vécu concrèteme
et cet apprentissage est toujours le m
puissant et le plus durable d'intégrer c

en continu. Nos sens sont tellement sollicités qu'il peut être difficile de trouver du répit et notre système nerveux est continuellement excité et hyperstimulé. C'est l'une des

perspectives.

Tom a également un grand talent pour de mots ». Grâce au double sens, l'esprit

AVANT-PROPOS

D'ANNA BLACK

En tant qu'artiste, professeur de méditation
de pleine conscience et formatrice Drawing on
the Right Side of the Brain[®] (Dessiner avec son
hémisphère droit), j'ai toujours été intéressée
par les liens entre dessin et méditation. Faire

l'expérience de cet endroit où le « je » disparaît,
où la critique intérieure se tait et où il n'y a plus
que l'instant où le trait apparaît à mesure que
le dessin se fait lui-même.

C'est là que la magie opère.

Trop souvent, nous sommes pris dans un cycle
néfaste de jugements et d'attentes quant au
résultat final de notre dessin. La même chose
peut se produire lorsque nous méditons :
notre esprit, rempli de singes en train de se
battre, est considéré comme une « mauvaise »
pratique ; ou bien les singes sont en train de
sommeiller, donc il doit s'agir d'une « bonne »
pratique. En réalité, l'invitation consiste toujours
simplement à remarquer comment il est, et à
renoncer à vouloir que la situation soit différente.

J'aime *Inspirer Dessiner* parce qu'
simplement en présence de soi
du processus de création de soi
de bien ou de mal, ni d'attente
chose qu'un autre jugera comme
dessin ». Votre respiration est
exploration que vous en faites

Inspirer Dessiner est
laquelle vous pouvez
et encore. Vous pouvez
exercices plus que
vous ennuyer, être
sentir calme ou de
à explorer et à découvrir

Lorsque nous laissons les choses être comme elles sont, nous ne résistons plus et une myriade de possibilités peuvent apparaître.

ce qu'elle a à vous
vous y identifier. I



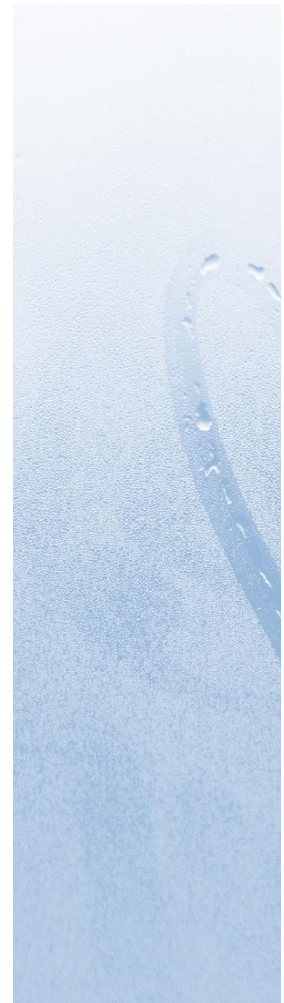


Quarante mille ans avant Banksy,
des êtres humains utilisaient leur
propre souffle comme bombe
de peinture et leur propre
corps comme pochoir, créant
de magnifiques graffitis.

Pour nous, ces œuvres d'art paléolithiques
semblent dire « Nous étions ici », mais
pour les artistes, chamans menant des
cérémonies spirituelles ou simples familles
amusant leurs enfants, il s'agissait d'un
processus délibéré, viscéral et impliquant
tout le corps qui affirmait : « Nous sommes
ici ». Ils se servaient de leur propre corps
comme support, sujet, et, très
probablement, comme signification.

Inspirer Dessiner entend utiliser votre souffle,
votre corps et votre créativité innée pour
créer un art simple dans un but similaire.
L'art n'a pas besoin de signifier de grandes
choses pour avoir une grande signification.
Exactement comme lorsque vous inspirez
profondément, puis expirez bruyamment sur
le miroir froid de la salle de bains et utilisez
votre doigt pour gribouiller un message à un
être cher, bien souvent les créations les plus
simples et les plus spontanées sont aussi les
plus honnêtes et les plus réjouissantes.

Je souhaite sincèrement qu'à travers les
exercices de méditation simples présentés
ici, vous parveniez à vous connecter



... et votre présence à votre conscience.

profondément à votre respiration et,

ainsi, à renforcer le lien entre votre corps

et votre esprit.



Dessiner,

c'est méditer

Lorsque des étudiants apprennent la calligraphie japonaise, l'un des premiers symboles qu'ils apprennent est souvent l'« ensō » – le cercle. L'ensō est imprégné de sens figuré, mais reste délibérément ambigu dans sa puissance picturale. La véritable signification de l'ensō est difficile à traduire, non pas du japonais vers le français, mais d'un symbole en mots.

Selon le maître zen que vous interrogerez, vous entendrez qu'il représente tout, ou qu'il ne représente rien, ou même, plus probablement, les deux. Ce symbole représente le cycle de la naissance et de la mort, le soleil, la lune, l'univers, l'intérieur, l'extérieur, la complétude, l'harmonie, l'infini, et même l'illumination.

L'ensō en tant que concept représente bien des choses, mais un ensō individuel illustre un instant dans le temps pour l'artiste qui le dessine...

... un mouvement unique et délibéré,
couché sur le papier, l'esprit clair, en phase
avec l'expiration naturelle du corps.

L'art qui en résulte est le témoignage d'un processus.

Une expérience mentale et physique, exprimée
à l'encre.

C'est de cette philosophie que *Maîtriser Dessiner* s'inspire...





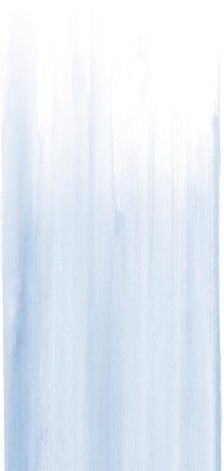
Chaque exercice de ce livre vous demandera de témoigner
honnêtement de votre respiration et de remarquer ses
effets sur votre corps et votre conscience.

Pourquoi

se concentrer

sur la

respiration ?



Nous pouvons nous
pendant plus d'un m
près de quinze jours.
survivre plus de quel

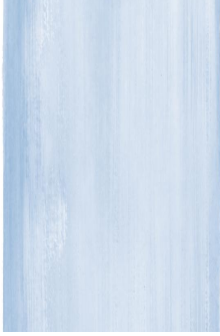
Nous ne pouvons
respiration... Mais
apprend jamais à r

La plupart d'entre nous ne sav
bien respirer et nous entreten
vie des habitudes respiratoire:
Nous utilisons moins d'un tiers
pulmonaire la plupart du temp
notre potentiel respiratoire.

Comme l'alimentation, l'exercice
sommeil, la respiration est un élé
essentiel de l'être humain. Et tout
éléments, elle peut être amélioré
la discipline, et procurer d'énorm

Nous respirons environ 20 000
Cela représente 20 000 occasi

La respiration est l
peut être contrôlé
vous pouvez influer



C'est une porte d'entrée
vous avez l'impression
mais fondamentale

LES VISAGES MALHEUREUX SONT GÉNÉRALEMENT MAL VUS

Tenez votre crayon serré entre vos dents, en coinçant derrière vos canines, entre vos molaires et vos dents de sagesse.

Mordez doucement en exerçant juste assez de force pour le maintenir en place.

Vous devriez ressentir une légère tension à mesure que le crayon étire les commissures des lèvres, mais vous ne devriez éprouver aucune douleur ni gêne.

Ensuite, placez le crayon plus en avant dans votre bouche.

Laissez le crayon en place et prenez cinq respirations détendues, en inspirant et en expirant par le nez.

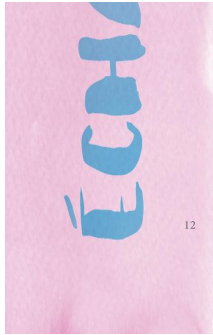
Vous remarquez des effets ?

En plus d'avoir les joues douloureuses, les gens constatent souvent qu'ils sourient après cet exercice.

De plus, ils se sentent plus heureux ! En donnant

à votre visage la forme d'un sourire involontaire,





vous avez créé un état émotionnel positif.

Le corps a changé l'esprit !

NOURRIR L'ESPRIT

Quel est votre plat préféré ?

Un plat spécial de votre restaurant à emporter
que vous dégustez chaque semaine ? Ou un plat
fait-maison qu'un être cher prépare pour vous ?

Ou bien vous récompensez-vous en savourant
une cuisine raffinée dans un restaurant près
de chez vous ? Indien, italien ? Épicé ou sucré ?

Si vous pouviez manger n'importe quoi tout
de suite, qu'est-ce que ce serait ?

Prenez quelques minutes pour décrire, en détail, les couleurs vives, les parfums alléchants et les saveurs merveilleuses de votre plat préféré. Consignez votre description sur l'assiette ci-contre.

Écrivez comme si on vous demandait de créer le menu d'un restaurant huppé.

Fermez les yeux et visualisez le plat dans votre esprit, ce qui facilitera grandement l'exercice. Imaginez que vous prenez une profonde inspiration, que vous humez ses arômes par le nez, avant de lever votre fourchette et de goûter une bouchée imaginaire.



Si vous avez le temps, décrivez même votre dessert !



UNE IDÉE UN PEU FÊLÉE

Avant de commencer les exercices
de dessin et de respiration, j'aimerais dire
quelques mots sur la perfection.

Dans le monde occidental, nous confondons
souvent les concepts de modernité et de beauté.

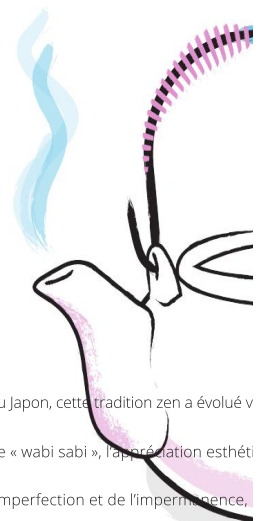
Nous attendons que tout soit régulier et uniforme,
planifié et symétrique. Pas uniquement dans
notre esthétique, mais aussi dans notre vie et
notre corps. Nous pouvons être déçus quand
la réalité ne reflète pas ces qualités.

Le bouddhisme zen traditionnel nous enseigne
à réfléchir aux cycles instinctifs et aux motifs
spontanés de la nature comme autant
de méditations sur notre propre impermanence.

La nature a une capacité inhérente pour atteindre
l'équilibre et le renouvellement cyclique sans avoir
besoin de symétrie, de perpétuité ou de perfection.

Les erreurs sont naturelles, et il faut
les remarquer et en tirer des leçons pour
grandir. Elles donnent à la vie sa texture.
Comme la vie serait ennuyeuse si tout
se passait toujours parfaitement !

Si, à un moment donné dans ce livre, votre dessin paraît
absolument parfait, il y a de fortes chances que vous
fassiez un peu trop d'efforts. Chaque mouvement reflète



Au Japon, cette tradition zen a évolué vers
de « wabi sabi », l'appréciation esthétique
l'imperfection et de l'impermanence,
unique qui ne se traduit pas aisément
culture du perfectionnisme.

Les Japonais ont une tradition : les choses
cassées sont réparées avec de l'or, pour rendre
leurs imperfections et leurs vulnérabilités
que de tenter de les invisibiliser. Découvrir la
beauté naturelle et organique du matériel
créé par les cassures, le récipient re-

votre être en tant qu'élément organique du système
de la nature. Cette qualité doit émerger à mesure
que vous traduisez votre expérience sur le papier.

devient plus beau que l'original. Cet
« kintsugi » et incarne les principes e
du wabi sabi en nous apprenant à sc
nos défauts avec de l'or plutôt que le

ÉCOUTEZ

ATTENTIVEMENT

Placez le bout de votre crayon sur le point au centre de la page.

Fermez les yeux et prenez quelques instants pour écouter le son de votre respiration.

Après trois respirations, commencez à déplacer le crayon de haut en bas sur la page dans des mouvements fluides et naturels, au rythme de votre respiration.

En gardant les yeux fermés, essayez de faire correspondre le son de la mine qui se déplace sur le papier au bruit de l'air qui entre et sort de votre nez.

Poursuivez cet exercice pendant dix cycles respiratoires, ou davantage si vous le souhaitez.

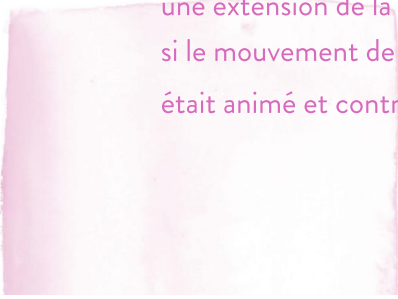
Rappelez-vous : ne vous préoccupez pas de l'image que vous créez, le but ici est de remarquer et de synchroniser le son de votre respiration.

Que pouvez-vous dire de votre état intérieur en écoutant le son de votre respiration ?

Tout au long de ce livre, nous



considérerons le crayon comme
une extension de la respiration, comme
si le mouvement de votre poignet
était animé et contrôlé par celle-ci.



Apprendre à dessiner la respiration

Dans sa forme la plus brute, l'art est un outil permettant aux êtres humains d'interpréter et d'exprimer leur expérience du monde. Les techniques simples enseignées dans *Inspirer Dessiner* sont utilisées pour interpréter et exprimer la plus directe de nos expériences – notre monde intérieur.

Les méthodes de ce livre sont destinées à observer et à recueillir notre expérience de la respiration, avec curiosité et compassion, à chaque instant, à mesure qu'elle se déroule.

Ces consignes simples sont essentielles pour tirer le meilleur parti de *Inspirer Dessiner*.

Lorsque vous dessinez, essayez de représenter le rythme de votre respiration comme si vous dessiniez d'après nature. La respiration est notre sujet et nécessite une observation minutieuse et honnête.

Cette technique est fondamentale pour chaque page de *Inspirer Dessiner*. C'est la raison pour laquelle je vous demande

Ces exercices ne doivent jamais être précipités.

de ne pas aborder les pratiques plus avancées avant d'avoir pratiqué quelques-uns des exercices les plus basiques.

Les quatre types d'exercices...

1. GUIDÉS

Pendant les exercices guidés, vous serez invité à

déplacer votre crayon vers le haut le long de la
ligne pointillée rose en inspirant et vers le bas
le long de la ligne pointillée bleue en expirant.

Ces activités sont conçues pour favoriser un rythme
fluide de votre respiration, pour vous permettre d'étudier
son rythme naturel et pour rendre le ressenti intérieur
de celle-ci facile à remarquer, un instant à la fois.

Les pratiques guidées vous aideront à explorer
différents éléments de l'anatomie du souffle
et vous offriront des expériences de respiration
concentrées, relaxantes et rythmées.

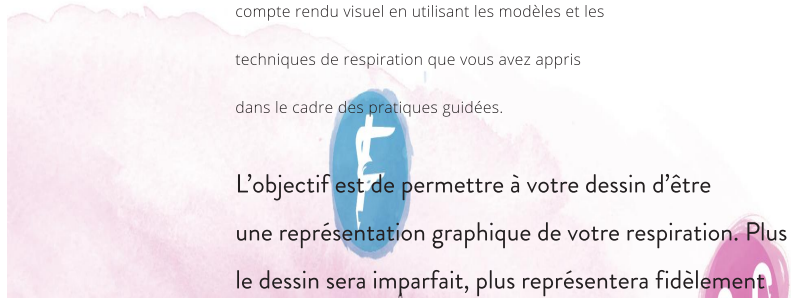
Repassez les lignes
roses vers le haut en
inspirant

2. EN RESPIRATION

LIBRE

Les exercices de respiration libre vous invitent
à étudier votre propre souffle et à en créer un
compte rendu visuel en utilisant les modèles et les
techniques de respiration que vous avez appris
dans le cadre des pratiques guidées.

L'objectif est de permettre à votre dessin d'être
une représentation graphique de votre respiration. Plus
le dessin sera imparfait, plus représentera fidèlement.



les fluctuations organiques de votre corps.



Tracez un trait vers
inspirant vers l
expirant

Commencez par le début

Il est préférable de remplir *Inspirer Dessiner* du début vers la fin. Chaque activité s'appuie sur les précédentes, dans le but d'accroître progressivement votre confiance en vous et votre compréhension.

Il est particulièrement recommandé de terminer la première partie du livre avant d'aborder la suite, car elle vous apprendra les techniques de base et vous aidera à vous familiariser avec les exercices suivants. Elle vous enseignera aussi la physiologie de votre propre respiration et offrira un socle de connaissances pour mieux appréhender certaines informations qui suivront.

Comprendre les bases vous aidera à tirer un meilleur parti des pratiques ultérieures. Une fois que vous « dessinerez la respiration » facilement, n'hésitez pas à vous lancer dans les exercices de dessin de la respiration qui vous intéressent !

Prenez votre temps et lisez les consignes de chaque exercice... Car chacun est subtilement différent.

Partagez vos créations avec

#DrawBreathBook

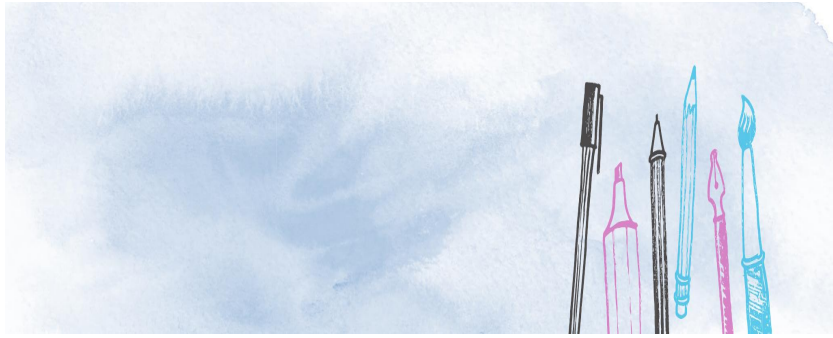
Quand utiliser

Inspirer Dessiner

À une époque où règne l'abondance, la ressource dont nous semblons toujours manquer est le temps et trouver ne serait-ce que pour soi peut sembler impossible. L'idée d'essayer de trouver du temps peut nous sembler absurde. Cependant, si vous faites ces exercices relaxants, ils créeront leur propre temps. Quand vous êtes détendu, vous êtes plus créatif et vous trouverez votre temps plus facile.

La plupart des exercices prennent pas plus d'un certain temps. Certains sont conçus pour y revenir et continuer le dessin autant de fois que vous le souhaitez.

En ce qui concerne le moment de la journée, il n'y a rien de spécifique. À vous de trouver le moment approprié, il va sans dire que votre corps a son propre rythme naturel. Les exercices de dessin de la respiration qui équilibrent le système nerveux ont tendance à aider le corps à accomplir les tâches importantes qu'il entreprend naturellement : qu'il s'agisse de résoudre des problèmes ou de se préparer à trouver l'équilibre entre l'esprit et le corps. La pratique régulière de ces exercices peut vous détresser et vous aider à être plus performant.



à vous sentir plus concentré sur ce que
à faire dans la journée. En revanche, utili
le soir peut être revigorant et préparer v
et votre corps au repos. Déterminez ce c
convient le mieux.

Comment utiliser

Inspirer Dessiner

Asseyez-vous bien droit et dans une posture alerte à une table surélevée. Gardez le menton rentré pour allonger la nuque, mais ne baissez pas la tête vers le livre afin d'éviter de fléchir la colonne vertébrale. Essayez de garder vos épaules détendues tout au long de la lecture.

Je vous suggère de créer un environnement paisible, sans distractions, où vous ne risquez pas d'être dérangé par les membres de votre famille, vos animaux domestiques ou votre smartphone.



Il n'est recommandé de s'asseoir sur le sol, jambes croisées, dans une position de méditation traditionnelle que si cette position est confortable pour votre corps. Si vous souhaitez vous asseoir en tailleur ou en lotus, placez le livre sur une surface surélevée devant vous pour éviter de courber le dos.

Il existe de nombreuses façons d'utiliser ce livre, et ce qui convient à l'un ne conviendra peut-être pas à l'autre. L'essentiel, c'est de trouver une position dans laquelle vous vous sentez à l'aise, alerte et calme, épaules détendues,

Un

de |

Inspi
éclect

J'ai d
scien
et sé
intér
l'illus

et où votre respiration n'est pas gênée par
une posture avachie.

intro
de re



Les bienfaits de la respiration

La respiration consciente

peut améliorer votre

concentration, favoriser

la détente et augmenter

votre niveau d'énergie.

Chacun de ces effets

a des répercussions

bénéfiques plus larges :

physiques, mentales,

et même spirituelles.

S'il existait une pilule magique offrant tous ces bienfaits incroyables, combien seriez-vous prêt à payer pour l'obtenir ?

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez rien à payer.

Sur le plan **physique**, cel

Détendre votre corps

Améliorer votre sommeil

Augmenter votre niveau d'é

Soulager les tensions muscul

Augmenter votre endurance

Réduire l'inflammation

Améliorer la pression artéri

Réduire le risque de crise cardia
cérébrale

Éliminer naturellement les tox
par les poumons

Réduire et même inverser si
les effets du vieillissement

Renforcer et étirer vos muscles
votre posture et prévenir les
au dos, aux genoux et aux



L'air est gratuit et omniprésent. Le souffle est
toujours disponible, et le sera toujours.

20

Être utilisé pour libérer et évacuer
refoulées et les traumatismes
dans le corps sous forme de t

- Syndrome de stress post-traumatique
- Syndrome du côlon irritable
- Addictions
- Troubles du comportement alimentaire
- Troubles du sommeil
- Céphalées de tension
- Problèmes respiratoires/asthme
- Insomnie
- Fibromyalgie
- Encéphalomyélite myalgique
- Syndrome de Fatigue chronique

Comment

ça marche ?

Cette liste de bienfaits peut sembler difficile à croire, mais plus vous y réfléchissez plus elle prend de sens.

Des niveaux optimaux d'oxygène dans la circulation sanguine maintiennent votre bonne santé et favorisent la croissance dans vos organes et vos muscles.

Le mouvement d'une respiration saine favorise les muscles, masse vos organes vitaux et irrigue le système lymphatique tout en nettoyant la circulation en libérant le CO₂ et

La respiration profonde détend, renforce les muscles qui affectent subtilement votre posture. Une respiration saine exige une bonne posture et une bonne posture exige une respiration. Ces deux éléments sont complémentaires et la respiration reflète et affecte votre humeur et la chimie de votre système.



Plus tard, nous verrons comment les
de respiration consciente peuvent être
pour activer rapidement le système r
parasymphatique (SNP, ou système v

Quelles sont les aspects
de la respiration que nous

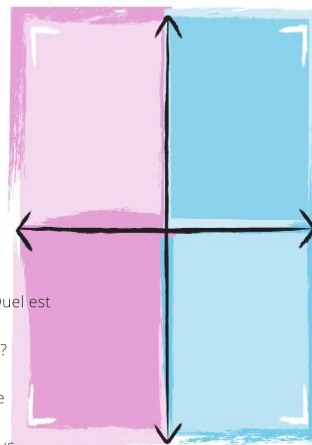
La respiration possède de nombreuses
caractéristiques, chacune ayant son subtil effet
sur le corps et l'esprit. À la lecture de chacun des
facteurs, prenez quelques instants pour observer
comment chacun d'eux se manifeste dans votre
respiration.

Fréquence

À quelle vitesse respirez-vous ? Quel est
l'intervalle entre vos respirations ?

On mesure souvent ce paramètre
en « respirations par minute ». Plus

vous respirez lentement, moins vous
prenez de respirations par minute.



Profondeur

Votre respiration est-elle profonde ou superficielle ?
Dans la littérature scientifique, on appelle cela le « volume courant ». Associées au rythme et
aux modifications de la profondeur peuvent avoir
un impact considérable sur notre concentration et nos niveaux d'énergie.

F

Rapide

Si

Chez les personnes en bonne santé,
respirer lentement est un signe
de contentement détendu.

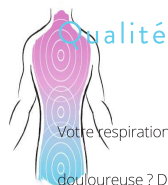
Comment est votre r
Profonde ou superfic
Écoutez-vous p
sur le s

Texture

Le mouvement délicat de votre corps est-il régulier lorsque vous inspirez et expirez ? Ou est-il irrégulier et saccadé ? Lorsque nous sommes bouleversés, notre respiration peut devenir très irrégulière, notamment lorsque nous pleurons. Plus la respiration est fluide, plus le corps et l'esprit sont détendus.

Localisation

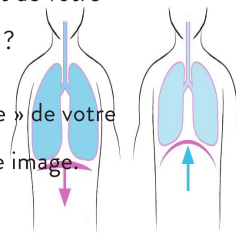
Respirez-vous dans le bas de votre abdomen ? Ou dans le haut de votre poitrine ? Vos épaules et votre cage thoracique bougent-elles lorsque vous respirez ? Ou votre ventre se gonfle-t-il ? Quels muscles utilisez-vous ? Contractez-vous vos muscles ? Ou les détendez-vous ?



Qualité
Votre respiration est-elle laborieuse ou douloureuse ? Demande-t-elle un effort ou vous fatigue-t-elle ? Ou bien est-elle aisée et facile ?

« Vers » quel endroit de votre corps respirez-vous ?

Entourez le « centre » de votre respiration sur cette image.



Buccale ou nasale

Respirez-vous naturellement par la bouche ou le nez ? Le trajet de chaque respiration sélectionné ou associé pour obtenir un effet ? Par exemple, inspirer par la bouche puis expirer doucement par la narine, pour créer une résistance de ces méthodes n'est « mauvaise » que si elle n'est pas adaptée à la santé. La respiration habituelle et inconsciente peut entraîner des problèmes de santé comme l'apnée du sommeil, ce qui nuit au système immunitaire.

Narine dominante

Vos narines se relaient pour se débarrasser subtilement suivant un cycle d'alternance. Lorsqu'elle est dominante, chaque narine soutient l'activité de l'hémisphère correspondant. Par exemple, lorsque la narine gauche est dominante, le côté droit de votre cerveau est plus actif. Vous êtes subtilement plus à l'écoute et plus apte à la pensée latérale.

Automatique ou Délibérée

Devez-vous penser à inspirer et expirer consciemment ou inconsciemment ? La question vous a-t-elle fait penser à une respiration automatique à une respiration

Parfois, nous faisons un effort à l'expiration, parfois simplement pour nous détendre. Parfois, nous nous sentons essouffés et plus nous faisons d'efforts, plus la respiration semble difficile (voir p. 56).



de ces réponses n'est « bonne explore à la fois les exercices « respiration consciente et délib vous êtes invité à « observer » naturel et automatique de votre

«Type» de respiration

Halètement ? Bâillement ? Soupir ? Ces styles de respirations (souvent involontaires) ont leurs propres objectifs évolutifs. Sangloter à chaudes larmes ou se tordre de rire sont avant tout des styles de respirations qui montrent à quel point nos émotions sont liées à notre respiration... et notre corps à notre esprit.

Résistance des voies respiratoires

Avez-vous le nez bouché ou la gorge irritée ? Remarquez comment ces soucis affectent votre respiration et votre niveau d'énergie.

La tension musculaire et les contractures du dos et des muscles abdominaux peuvent également avoir une incidence sur la profondeur et la localisation

À

resse

une re

sain

Souvent,
on nous

Quand
Allez-

La plupart
de rentre
courte, ra
la poitrine
les muscl
l'exact op

En fa
une v
fait n
sent

Lorsque l
respiratic
diamétra
lentemer
aspirer l'e

de notre respiration. Au fil du temps, avec les bonnes techniques, l'acte même de respirer peut réduire cette tension, créant de l'espace dans le corps et augmentant notre capacité pulmonaire.

24

le ventre,
rythmées
devons vi
profondé

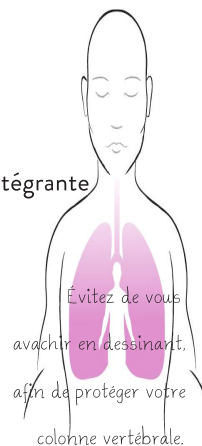


Une mauvaise respiration

est source de blessures...

Lorsque nous n'utilisons pas régulièrement toute notre capacité pulmonaire, nos muscles respiratoires naturels deviennent non seulement plus faibles, mais aussi plus contractés, car ils ne sont pas déployés dans toute leur amplitude. Cela contraint le corps à solliciter les muscles intercostaux et les muscles des épaules, plus petits et plus fatigables, ce qui provoque des tensions, des blessures au dos et des douleurs chroniques. Tous nos muscles sont reliés entre eux ; lorsque le diaphragme est tendu, le muscle psoas, qui relie le diaphragme aux hanches et au bassin, peut également se contracter, entraînant des problèmes de hanches et de genoux.

Une bonne respiration fait partie intégrante d'une posture sans risque.

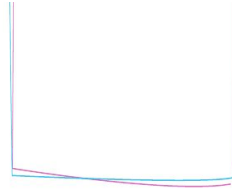
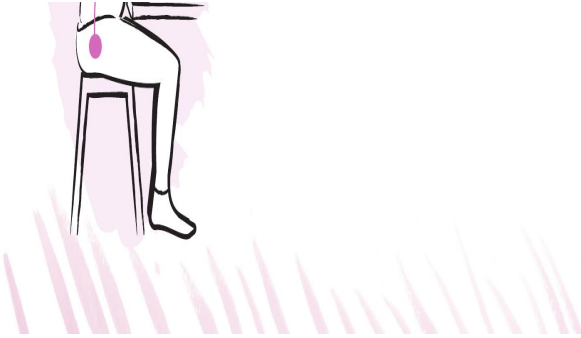


La respiration située dans la partie poitrine est une réaction adaptative à la menace. Elle aide le corps à se préparer pour assurer un déplacement rapide et à faire le mort lorsque la réponse est déclenchée. Les caractéristiques de la respiration peuvent être positives à petites doses, rendent plus alertes et nous procurent

Chez nos ancêtres, cet état de respiration pendant quelques minutes seulement en circonstances extrêmes, pendant lesquelles ce que la menace soit passée et qui revienne à un mode de repos et de

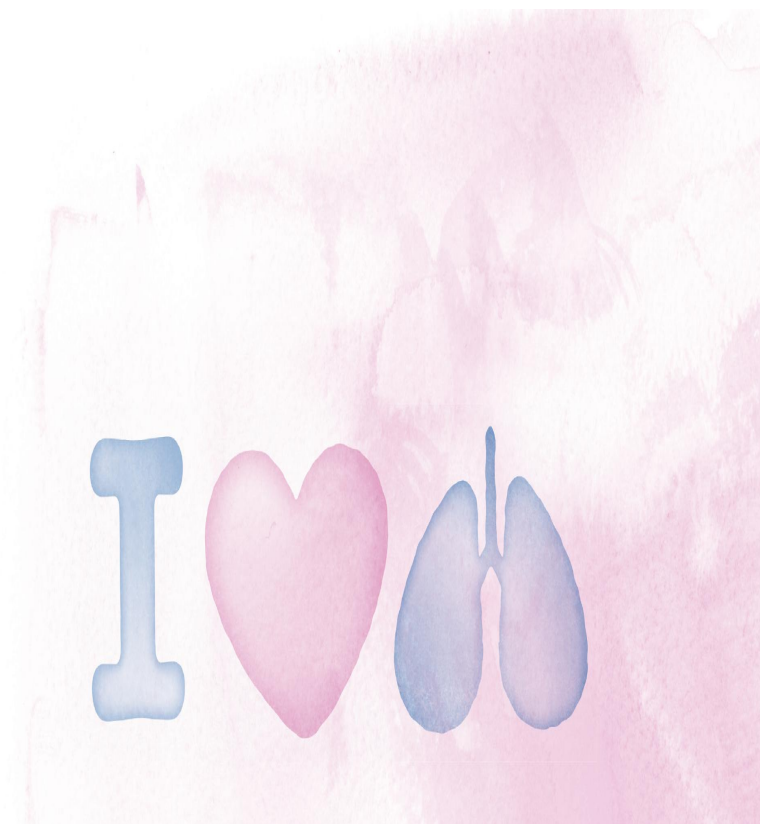
Mais dans notre monde moderne nous parvenons à maintenir des états de respiration intenses ou figés pendant des jours, voire des années. Le corps lui-même envoie des signaux au cerveau que nous sommes menacés, ce qui crée un cycle négatif dans lequel nous n'avons même pas conscience de nous tro

Le stress n'est pas le seul responsable de la respiration malsaine. Rester assis à un bureau, conduire une voiture ou adopter des positions qui ne sont pas adaptées sur de longues périodes. L'affaissement des épaules vers l'avant et la flexion de la colonne poussent le ventre vers le bas et ré



de respiration du corps, vous oblige
dans la cage thoracique.

Les exercices de respiratic
conscient de votre respira





« L'essentiel du secret

de la vie tient

dans le fait

de savoir rire

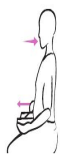
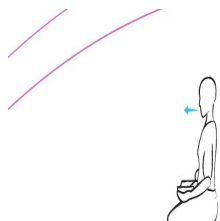
et de savoir respirer. »







Tenez le bas de cette page
contre votre ventre et



placez le bout du crayon
sur le point de départ.

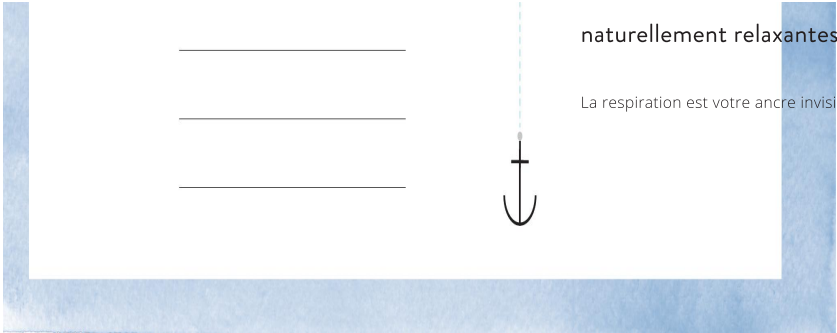


Tenez légèrement votre crayon, placez le bout de la mine sur le point de départ et observez trois cycles respiratoires.

Prenez une longue et lente inspiration. Sentez votre abdomen se détendre tandis que vous respirez au niveau du ventre.

En expirant calmement, tracez une ligne reliant le bateau à son ancre au rythme de votre respiration.

Ce faisant, observez toutes les sensations



naturellement relaxantes de l'expiration.

La respiration est votre ancre invisible.

ENRACINEZ-VOUS

Lorsque nous contemplons la beauté
d'une fleur de lotus flottant à la surface d'un lac,
nous oublions souvent sa tige. Pourtant, elle est
toujours là, sous la surface, lui fournissant
des nutriments et l'enracinant dans la terre.

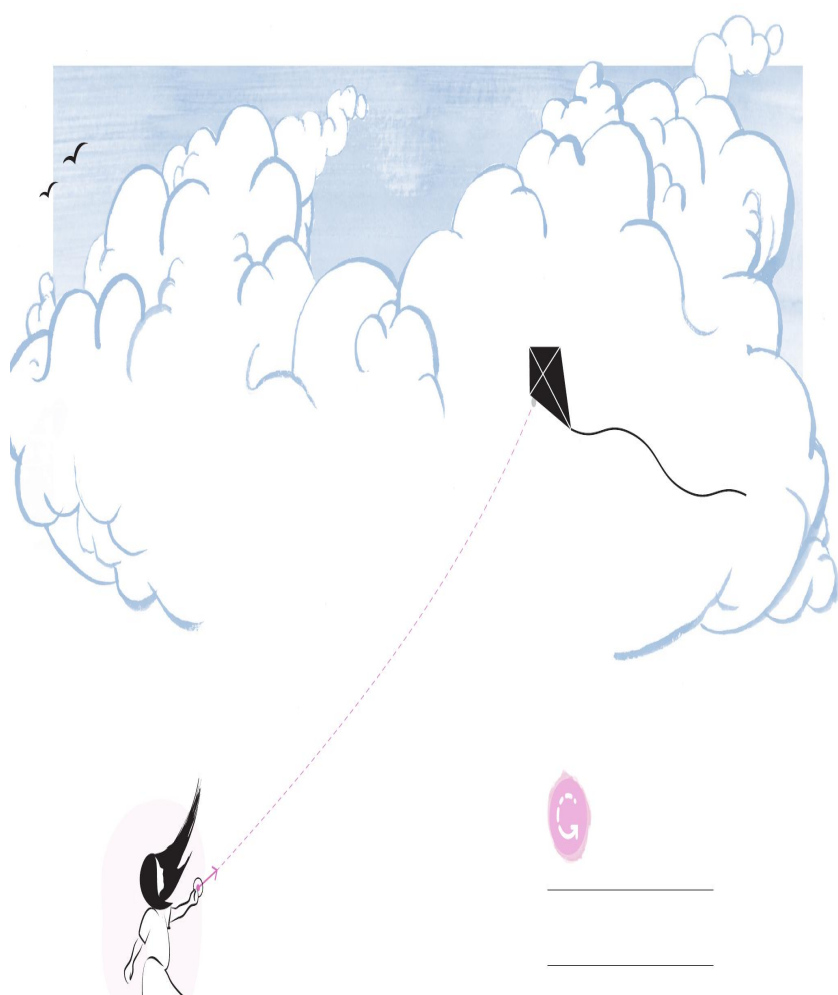


Reliez ces fleurs de lotus au lit du lac.

Tracez une ligne en partant du cercle de départ de la première fleur jusqu'au point situé tout en dessous. Répétez l'opération pour chaque fleur sur cinq expirations successives.

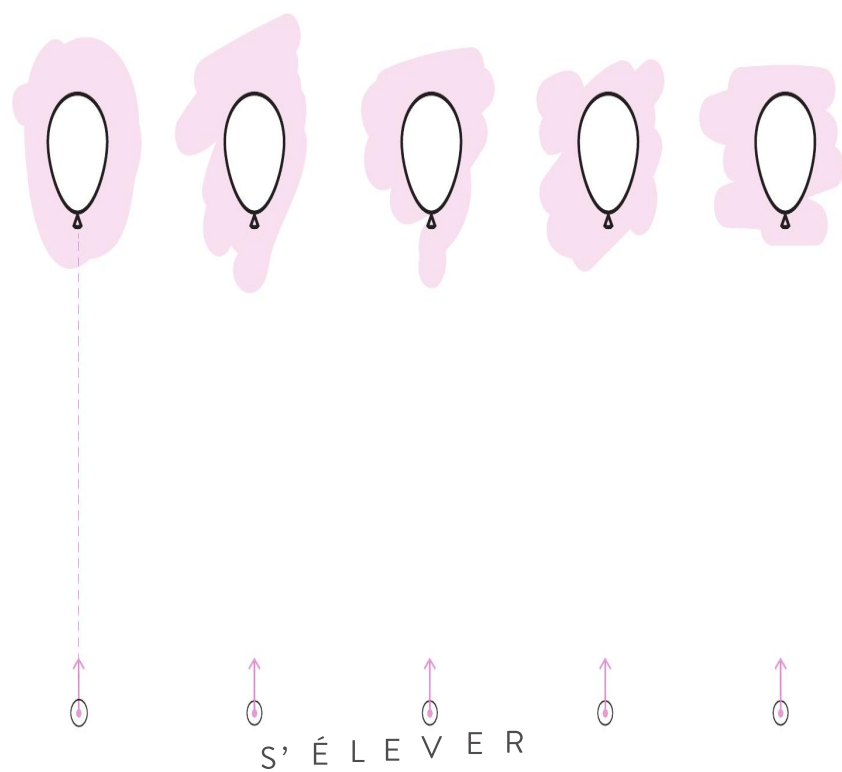
Adaptez la vitesse de votre crayon à votre expiration à mesure qu'elle se déroule. Prenez autant de temps pour tracer chaque ligne qu'il vous en faut pour une expiration.

Fouillez votre corps à la recherche des sensations naturellement relaxantes de la respiration, sentez vos membres s'alourdir à mesure que vous expirez. Permettez à cette lourdeur de vous enraciner partout où votre corps est en contact avec le sol ou la chaise.



et nous énergise.
dans le ventre amélliore
postur





À L'INSPIRATION

Pendant cinq inspirations
et le ballon. Sentez comm
et comment votre colonn

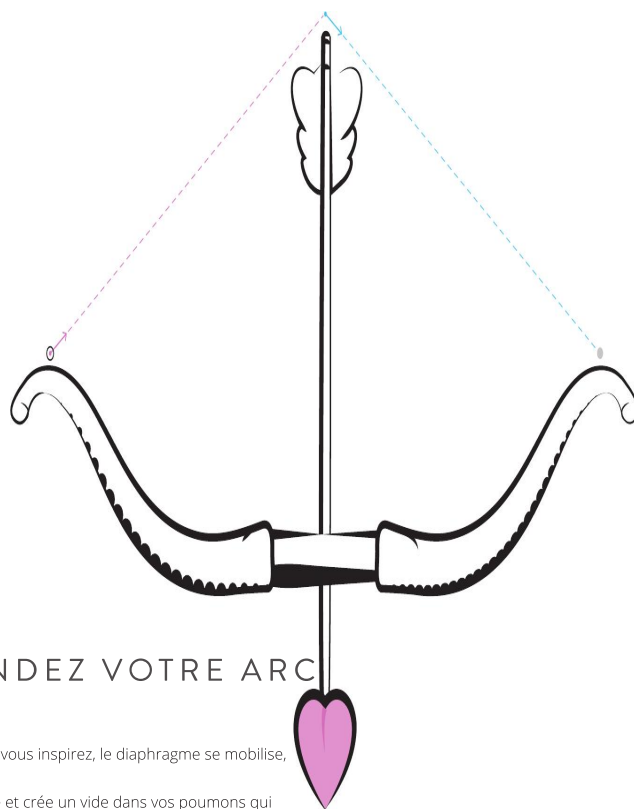
Prenez autant de temps p



si le mouvement de votre

Pour aller plus loin, visualisez l

qu'à chaque inspiration, elle v



TENDEZ VOTRE ARC

Lorsque vous inspirez, le diaphragme se mobilise,
s'abaisse et crée un vide dans vos poumons qui
aspire l'air par les voies respiratoires. Lorsque vous
expirez, le diaphragme se détend et se relâche,
revenant à sa position de départ et expulsant l'air.



ÉLAN

Pour prendre une respiration « profonde », plutôt que d'essayer d'inspirer vigoureusement, nous pouvons utiliser l'élan organique de l'expiration pour induire une inspiration naturellement longue et profonde.

Si nous expirons une fois en conscience, en expulsant complètement l'air et en remarquant la pause naturelle à la fin de l'expiration, puis que nous attendons que le corps nous presse d'inspirer, notre respiration s'approfondit et s'allonge naturellement.



En expirant complètement la main au yo-yo.

Prenez votre temps et laissez la main aller vers le haut : en remarquant les effets de la respiration profonde a eu sur



Répétez ce processus
supplémentaires, en r
originales, et en rema
de chaque respiration

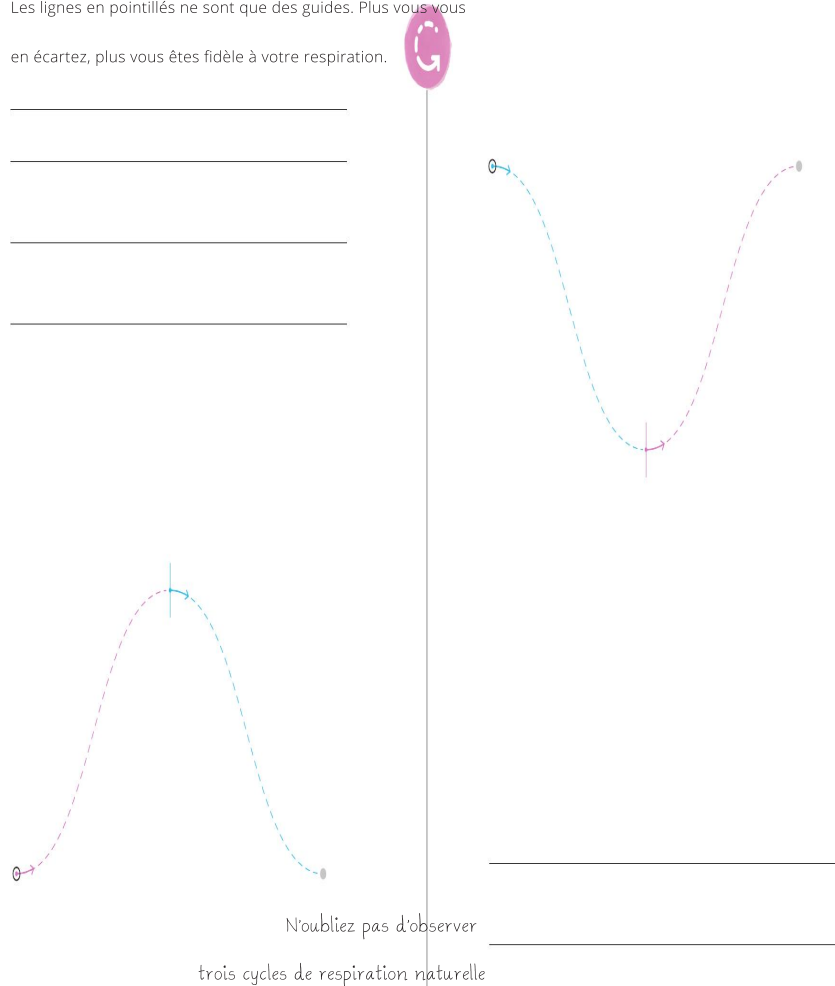
COURBES D'APPRENTISSAGE

Placez la pointe de votre crayon à la base de la courbe et expirez.

Inspirez et suivez le tracé avec votre crayon comme si vous indiquiez le niveau de remplissage de vos poumons jusqu'à atteindre le sommet.

Lorsque vous atteignez le sommet, faites une courte pause et laissez votre expiration guider votre crayon vers le bas de la courbe.

Les lignes en pointillés ne sont que des guides. Plus vous vous en écartez, plus vous êtes fidèle à votre respiration.



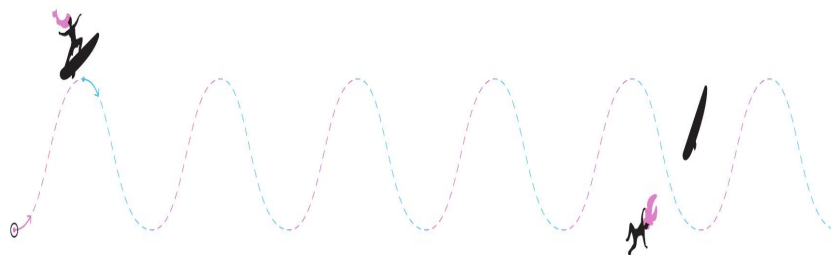
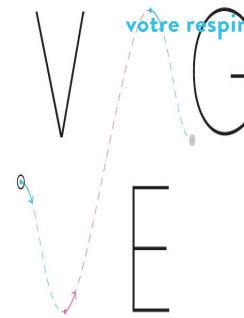
avant de déplacer votre crayon.

DU SOUFFLE

Vous pouvez toujours revenir sur la crête en vous concentrant sur votre respiration à cet instant.

Si vous perdez votre conce
de « remonter sur la plac

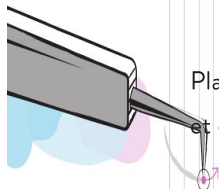
Prenez votre temps sur ce
votre respiration fixer le r



LIBÉREZ-VOUS

C'est le moment de vous lancer dans ce premier exercice de respiration libre !

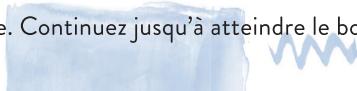
Tout comme un sismographe mesure les vibrations de la terre, l'objectif ici est de laisser votre crayon devenir le reflet fidèle des fluctuations de votre respiration, à mesure que vous le déplacez sur la page. Le but de l'exercice n'est pas de créer une représentation totalement exacte. Personne ne va noter votre travail. L'objectif est d'approfondir votre capacité à vous concentrer sur chaque instant de votre respiration, en temps réel, alors même qu'un instant devient le suivant.



Placez le bout du crayon sur le point situé à l'extrémité du sismographe et observez trois respirations calmes avant de déplacer votre crayon.

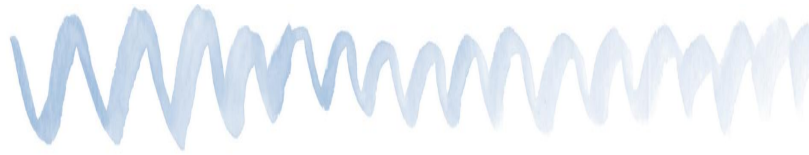
Laissez votre respiration définir son propre rythme naturel. Il ne faut pas essayer de la contrôler, mais simplement l'observer dans son état automatique.

Dessinez de haut en bas pour indiquer la profondeur, et de gauche à droite pour indiquer la vitesse. Continuez jusqu'à atteindre le bord de la page.



Remarquez et notez les infimes différences dans chaque courbe.

Vous pouvez fermer les yeux et tracer une image uniquement fondée sur le
ressenti afin de ne pas vous laisser distraire par la « qualité » de votre dessin.



Remarquez votre posture tandis que vous
répétez cette activité sur cette page.

Conservez une prise du crayon bien souple,
tête haute et poitrine ouverte.



Biofeedback

Bien avant l'apparition des technologies portables et
des podomètres dans les smartphones, les scientifiques
se branchaient sur des machines à rétroaction scientifique
et utilisaient les données recueillies pour changer leur vie.

Le biofeedback (ou « rétroaction biologique ») est

une forme de thérapie développée au

Les praticiens reçoivent en direct des informations

audio, visuelles ou tactiles au sujet d'une partie

de leur corps : pouls, respiration, conductivité

xx^e siècle.

les personnes apprennent à se
à contrôler ou à détendre les sy
les réactions de leur propre cor
une personne peut être assise c
mesure et lui donne une représ
des battements de son cœur. El
informations pour apprendre le
son pouls en se concentrant sur
la qualité de sa respiration.

Le biofeedback am
ainsi que le contrôl

de la peau ou même ondes cérébrales.

En observant les données en direct et en
les comparant à leur expérience subjective,

en réponse à une in

Certains des pionniers du biofee
le yoga et la méditation comme

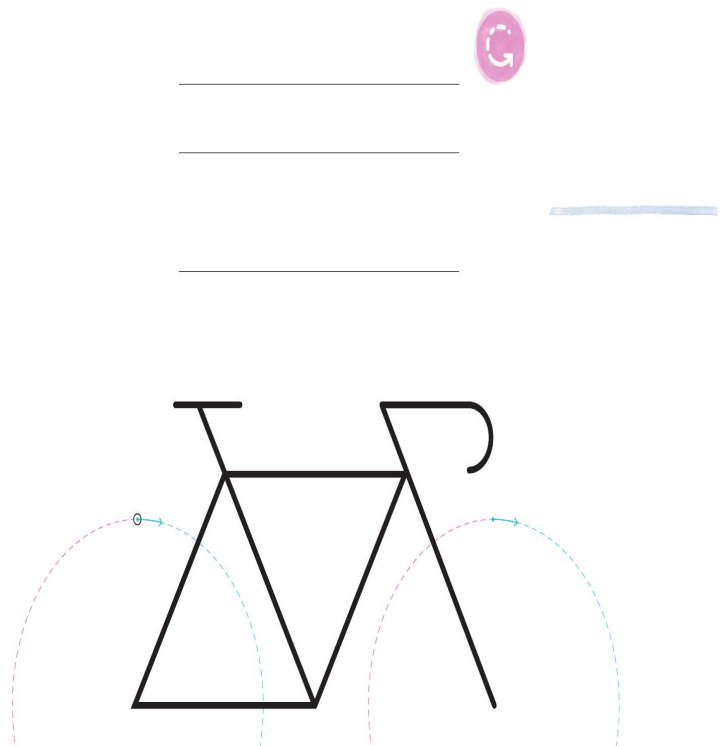
LA RESPIRATION

EST UN CYCLE

Le souffle tourne et tourne encore... Comme une
roue en mouvement, il semble se propulser, et
nous entraîner avec lui. L'inspiration ne pourrait
exister sans l'expiration. Ce sont les deux moitiés
d'un tout, le yin et le yang, qui s'équilibrent l'une
l'autre et créent ainsi mouvement et énergie.

Effectuez autant de cycle
que vous le souhaitez tout

Observez la capacité natu
à s'animer sans votre inter
sa propre énergie, sa prop
son propre élan.



LA MUSIQUE DES SPHÈRES

Tout dans l'univers suit des schémas
musicaux, des battements de votre
cœur au déploiement de vos poumons,
en passant par le changement
des saisons et la révolution des planètes
et des lunes. La nature se nourrit
de rythmes.



En utilisant la technique de dessin par respiration circulaire que vous venez d'apprendre, dessinez un système solaire simple sur cette page.

Commencez par le soleil au centre, puis ajoutez des cercles concentriques autour de lui pour montrer les orbites des planètes.

Ajoutez ensuite les planètes elles-mêmes, en vous laissant

toujours guider par le rythme de votre respiration.

Créez votre propre système solaire. N'hésitez pas
à ajouter des lunes et leurs orbites !

PLUS D'ÉNERGIE

Vous vivez peut-être sans même savoir que vous n'utilisez pas toute votre capacité pulmonaire.

Même quand nous savons qu'une respiration lente et complète est utile, il peut paraître étrange de passer directement de respirations courtes et superficielles à des respirations plus profondes. Il faut parfois quelques respirations pour que les muscles nécessaires s'activent et que notre corps se détende et crée de l'espace. Dans de telles situations, nous pouvons prendre des respirations de plus en plus profondes, chaque respiration se renforçant grâce à la précédente pour assurer une transition en douceur.

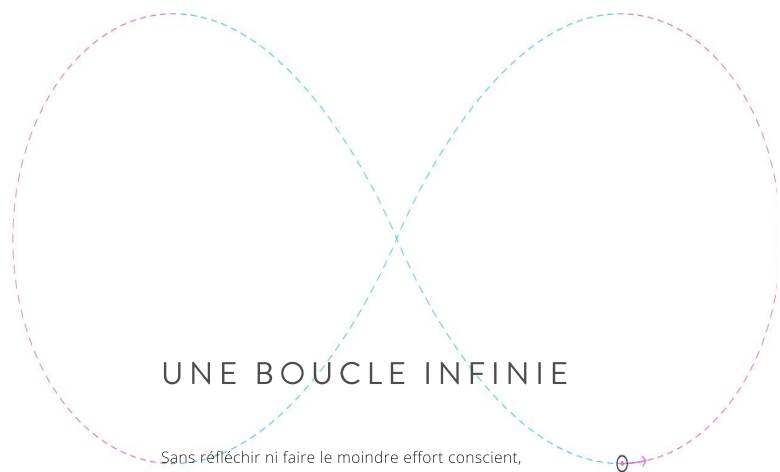
Reliez ce câble à sa source d'énergie en utilisant le flux et le reflux de votre respiration.

Vous pouvez sentir vos niveaux d'énergie changer progressivement à mesure que vous prenez des respirations plus profondes et plus



calmes.

Inspirer et expirer en grandes bouffées modifie non seulement votre énergie, mais aussi votre concentration.



UNE BOUCLE INFINIE

Sans réfléchir ni faire le moindre effort conscient, notre respiration se poursuit sans relâche, de nos premiers instants à nos derniers instants de vie.

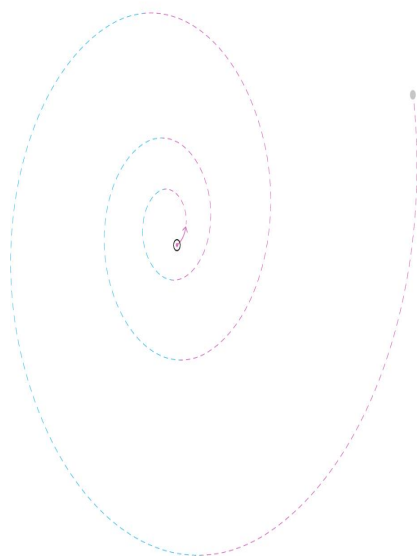


En partant d'une inspiration, commencez à tracer la partie en bas à droite de la boucle au rythme de votre respiration.

Répétez ce schéma autant de fois que vous le souhaitez.

Une fois que vous êtes à l'aise avec le schéma, répétez
le symbole sur les zones vierges de la page pour
vous entraîner à respirer librement.







Une fois la spirale terminée, fermez les yeux
et continuez à respirer quelques instants

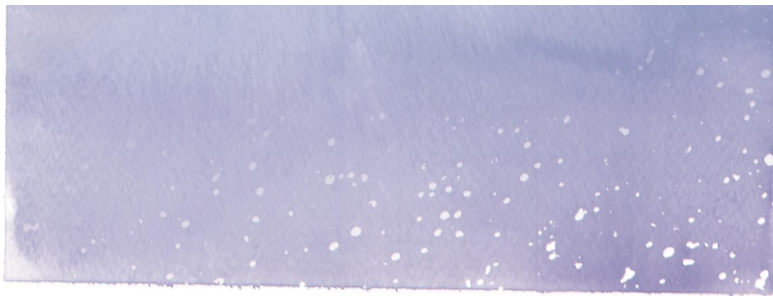
en suivant le rythme et l'élan mis en place. _____

Dirigez votre attention vers l'intérieur :

avez-vous une impression d'espace? _____







Les deux moitiés

d'un tout

Combat-Fuite

vs Repos-Digestion

Imaginez si vous deviez vous souvenir de faire battre votre cœur chaque seconde, tout en respirant et en contrôlant votre système digestif avec un effort conscient. Si votre mémoire et vos aptitudes à effectuer plusieurs tâches à la fois sont comparables aux miennes, en peu de temps, votre corps serait fatalement dérégulé. Heureusement, votre corps s'occupe de toutes vos fonctions essentielles sans effort.

Ces processus corporels sont contrôlés par votre système nerveux autonome. Ce réseau de nerfs et de neurones traverse tout votre corps et votre cerveau, pour réguler et maintenir l'équilibre de vos organes internes sans aucune intervention consciente.

Nos processus essentiels sont surveillés, acheminés et contrôlés par deux parties distinctes, mais homologues du système nerveux autonome : le système nerveux sympathique (SNS) et le système nerveux parasympathique (SNP), parfois appelé « système vagal ».

Le SNS est dynamique et stimulant, tandis que le SNP est apaisant et relaxant.

Le SNS envoie des signaux qui « activent »



Lorsque votre esprit perçoit une menace réelle ou imaginaire, il envoie des signaux au SNS afin de vous préparer à vous défendre ou à fuir rapidement. Votre rythme cardiaque s'accélère, votre rythme respiratoire augmente, le sang est dirigé vers votre système digestif et vos grands muscles. En d'autres termes, le SNS est responsable de toutes les caractéristiques de la fameuse « réponse combat-fuite ».

nos muscles, tandis que le SNP
les « désactive ».

Il nous maintient en vie, c
mais lorsqu'il est déséquilibré
des problèmes.

Le pouvoir secret du souffle.

Le système nerveux autonome est le moyen inconscient qu'utilise votre corps pour contrôler tous les systèmes internes qui le maintiennent dans un état d'équilibre, ou « homéostasie ». Il dirige simultanément :

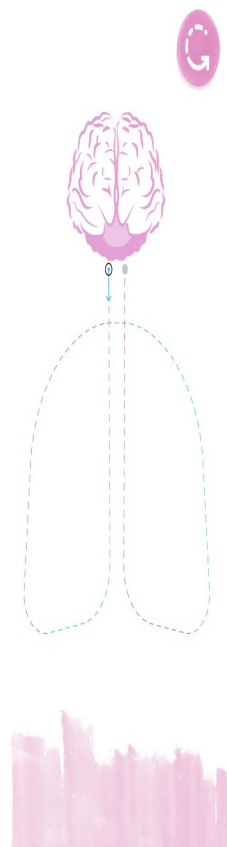
- les battements du cœur
- la pression artérielle
- le rythme respiratoire
- le cycle hormonal
- la chimie du sang
- les mouvements du système digestif
- le rythme circadien

Vous n'avez pas besoin de penser consciemment à tous ces phénomènes, et pourtant ils sont tous gérés...

Avez-vous repéré l'intrus ?

Votre respiration est le seul élément de ce système sur lequel vous avez un réel contrôle conscient, le seul processus que vous pouvez délibérément altérer. Mais en modifiant la respiration, vous pouvez affecter les autres éléments du système.

La respiration est une porte d'entrée vers les systèmes inconscients du corps. En modifiant votre schéma respiratoire, vous pouvez stimuler certaines



PIRA

La respira
de comm
autonome
des signa
moyen de

En mo
et d'au
respira
messa
va bien
physiol

Cette straté
interrompt
chronique e
faisant pass
de repos-di
de panique
le SNP par l
le SNP déto
effets les pli

En repa
ci-dess
qui dit :
lentes €

fonctions du SNS et du SNP, choisir de les équilibrer ou d'en activer une plus que l'autre. Ceci affecte toute la physiologie de votre corps et ses systèmes internes, ainsi que les qualités subtiles de vos états mental et émotionnel, et de la qualité de votre attention.



Les pou
apaisan

Quelles
cela ?

RESPIRATION

EN TROIS PARTIES

Pour tirer le meilleur parti de votre respiration,
il peut être utile d'imaginer que l'espace
à l'intérieur de votre torse est divisé
en trois parties.



Tout d'abord, respirez dans le bas de votre ventre,
sentez qu'il se gonfle naturellement et crée de l'espace.

Ensuite, sentez votre cage thoracique se déployer dans
toutes les directions à mesure qu'elle se remplit d'air.

Enfin, laissez votre poitrine se soulever et se remplir,
jusqu'à la clavicule.

— Contrôlez votre expiration dans l'ordre inverse, en laissant
votre poitrine retomber et se vider en premier, et
— en détendant votre diaphragme en dernier.

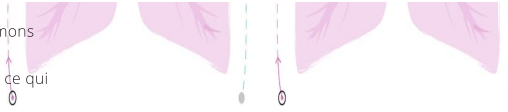
— Répétez cet exercice quatre fois, en dessinant le trajet
de votre respiration sur les diagrammes comme pour
indiquer le « niveau de remplissage » des poumons.

Les points vous aideront à diviser votre respiration
en tiers.

— Les respirations plus lentes et plus complètes



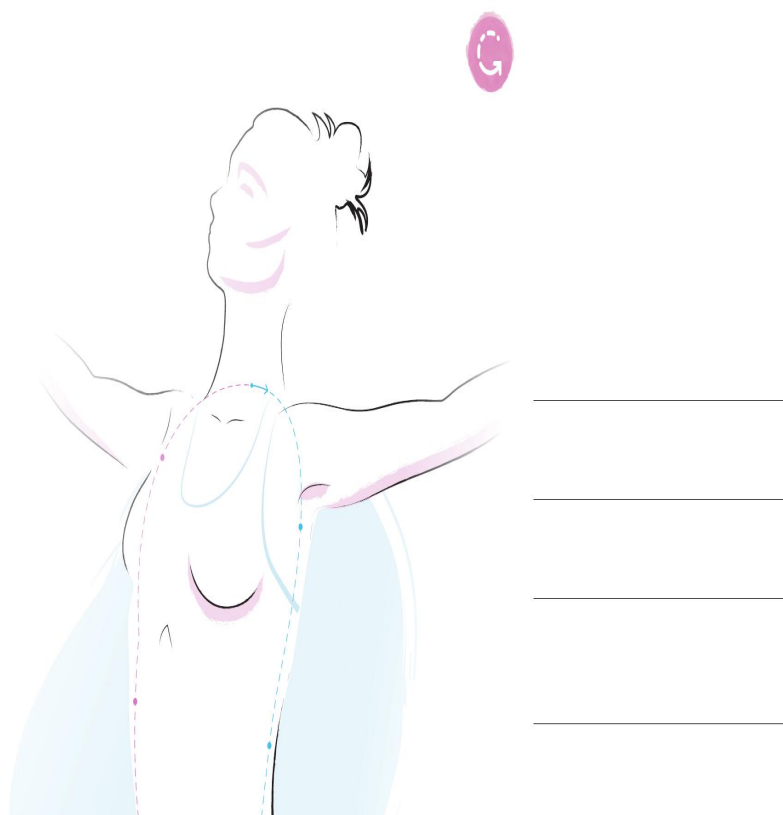
acheminent plus d'oxygène vers les poumons
et éliminent plus de dioxyde de carbone, ce qui
dynamise et purifie le corps.



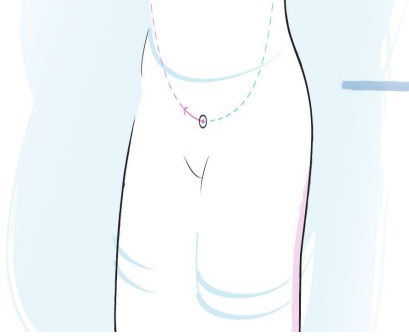
2

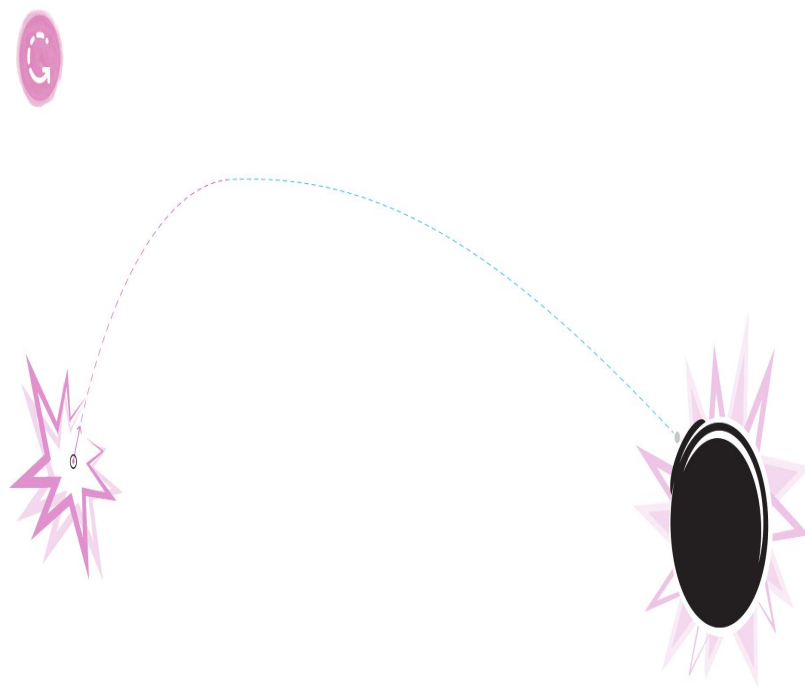
Nous avons trois diaphragmes impliqués dans la respiration. Le plus évident, situé juste sous les poumons, fait le gros du travail... mais il y a aussi le diaphragme pelvien et le diaphragme vocal, qui s'assouplissent et se contractent légèrement lorsque nous respirons.

Prenez un moment pour respirer doucement - les remarquez-vous ?



Il peut être i
lign
3 parties c
respirer en
même di
sur de
en





BOMBE À RETARDEMENT ?

Dans une situation stressante, plutôt que d'accepter la première réaction

de votre corps, vous pouvez prendre quelques respirations, remettre

votre physiologie à zéro et vous donner le temps de réagir avec toute

la lucidité nécessaire. Lorsque votre expiration est plus longue que votre

inspiration, votre cerveau reçoit le signal que tout va bien et réduit votre

niveau de stress en conséquence.

En règle générale, les expirations longues et lentes activent le SNP,

tandis que les courtes et brusques activent le SNS.

La relaxation et la concentration
sont des compétences essentielles dans
la vie. Comme toutes les compétences,
elles peuvent être apprises,
développées et améliorées.



EXPIRATION EXALTANTE

Lorsque vous associez une inspiration diaphragmatique lente et détendue avec
une expiration courte et puissante, vous pouvez créer un état de vigilance calme
sans anxiété. Vous dynamisez et libérez votre esprit en remplissant le corps
d'une plus grande quantité d'oxygène, ce qui réduit la sensation de léthargie et
augmente votre capacité mentale de concentration. C'est la physiologie de base

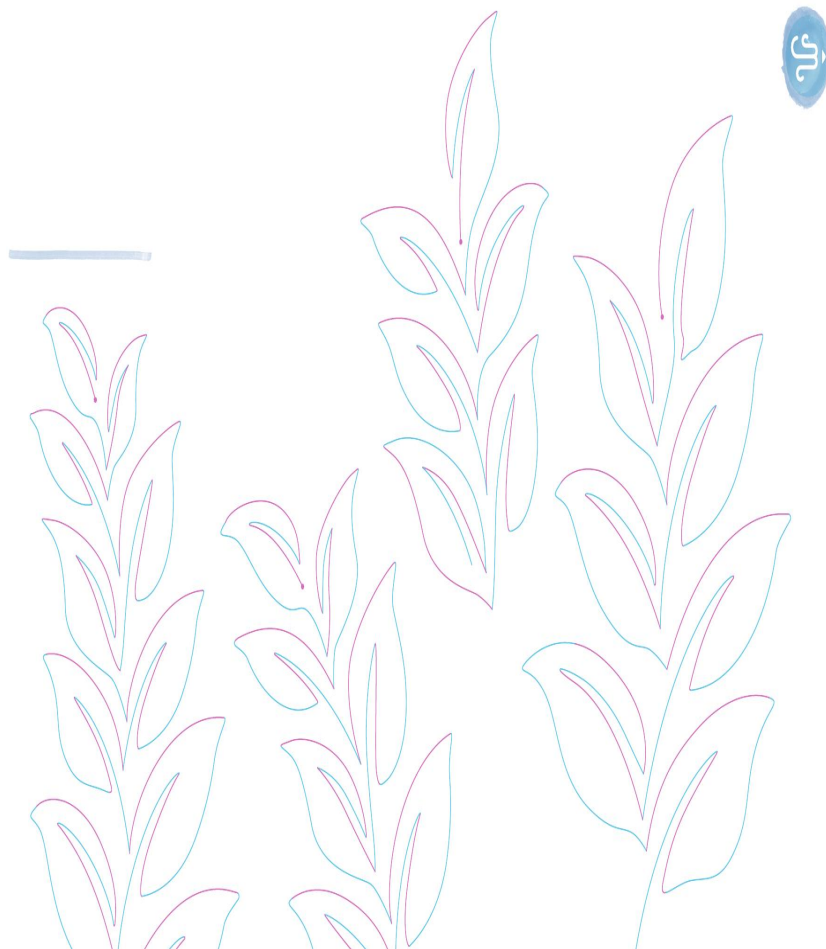
de la pratique yogique du Kapalabhati, ou « respiration du crâne qui brille ».

En Kapalabhati, des inspirations calmes et passives sont suivies d'expirations

délibérées, rythmées et brusques par le nez, utilisant les muscles abdominaux.

Découverte du dessin respiratoire

Pour ces activités dessinées, posez votre crayon sur le point
de départ et prenez conscience du rythme et de la qualité
de votre respiration pendant trois cycles avant d'adapter
le mouvement de votre crayon à ce rythme,
en retraçant ces dessins.



Démarrez toujours
sur le point



Rappelez-vous que pendant les exercices
de dessin respiratoire, c'est votre respiration
qui détermine le rythme de votre crayon.

N'accélérez pas votre respiration parce qu'un trait
est court – ralentissez votre crayon !



Les ours polaires peuvent retenir
leur respiration pendant trois minutes
afin de pouvoir chasser sous l'eau.

Ça peut paraître long... mais, avec un peu



d'entrainement et de conditionnement,
de nombreux humains sont capables
de réaliser cet exploit!



Vagabondage

En latin « *vagus* » signifie « vagabondage », et c'est exactement ce que fait le nerf vague. Constitué de plus de 100 000 fibres, c'est le plus long nerf du torse. Il descend du cerveau et communique avec tous les organes vitaux.

Environ 80 % des informations qui circulent sur cette autoroute sont des signaux que le corps envoie au cerveau sur son état du moment.

Les 20 % restants sont des signaux que le cerveau

renvoie vers le bas, indiquant aux muscles et aux organes ce qu'ils doivent faire. Ces signaux, qui vont et viennent, contrôlent la plupart de vos fonctions homéostatiques ainsi que la réaction de relaxation. En d'autres termes, le nerf vague garde nos systèmes internes en équilibre les uns par rapport aux autres.

Plus votre « tonus vagal » (la force ou l'efficacité de votre nerf vague) est bon, plus votre corps est capable de se détendre, de se remettre d'un état d'anxiété et de maintenir un état d'homéostasie sain.

Grâce aux progrès technologiques, nous pouvons « activer » le nerf vague à l'aide d'implants sous-dermiques. Ces implants se sont avérés capables de réduire considérablement l'inflammation

La bonne nouvelle, comme c'est qu'il est possible de maintenir un bon tonus vagal sans recourir à des médicaments, de simples techniques de

La mobilisation du diaphragme active le nerf vague. Grâce à la respiration diaphragmatique fluide

de réduire considérablement l'inflammation,
la douleur, l'inconfort et l'immobilité chez
les personnes souffrant d'arthrite chronique
– voilà le pouvoir d'un nerf vague actif !



54

vous pouvez aisément
« activer » le nerf vag
effets apaisants et éq
système parasympath



COMME LA GRAVITÉ

Plus vous solliciterez votre diaphragme pour respirer,
plus le ratio entre votre expiration et votre inspiration
sera long, et plus vous vous sentirez détendu.



**Observez votre respiration et remarquez les sensations
relaxantes de votre expiration.**

En permettant à votre expiration de devenir plus
longue que votre inspiration à mesure que vous
vous détendez, utilisez le flux et le reflux pour aider
cette skieuse à négocier le slalom et à descendre la

Lorsque
de ce

montagne avec des mouvements souples et faciles.

Même lorsque vous allongez l'expiration, respirez doucement, lentement, sans effort ni précipitation.

masse natu
de votre a
de fluides vit

PRENEZ UNE PAUSE

Une pause à la fin de l'expiration prolonge celle-ci

et augmente ses propriétés relaxantes, tout

en approfondissant l'inspiration suivante.

Le simple fait de prêter attention à la pause

naturelle à la fin de l'expiration peut en soi être

une expérience très relaxante.

Dans la pratique gu
pause un bref instar
Remarquez l'effet q

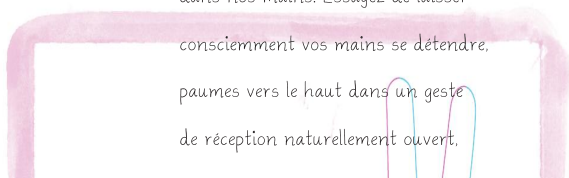
L'objectif ici n'est pas
simplement de perme
de remarquer, puis d'i
du corps d'inspirer.

Comment la pause :
inspiration ?



ASTUCE PRATIQUE :

Nous accumulons beaucoup de tension
dans nos mains. Essayez de laisser
consciemment vos mains se détendre,
paumes vers le haut dans un geste
de réception naturellement ouvert.



pendant quelques minutes. Remarquez
les effets que cela a sur le reste
de votre corps.







COMPTER

LES RESPIRATIONS

Il existe quatre phases respiratoires potentielles que nous pouvons contrôler lorsque nous « comptons les respirations » :

1. Inspiration

3. Expiration

2. Retenue du souffle

4. Pause

En fonction de la durée de chaque phase par rapport aux autres, un effet différent est créé sur le corps et l'esprit. Plus l'expiration est longue, plus la stimulation du SNS est importante, et donc plus la relaxation est importante. En revanche, plus l'inspiration et l'expiration sont égales, plus le SNS et le SPS sont équilibrés. Retenir sa respiration pendant une brève période au sommet de l'inspiration oxygène le corps et augmente les niveaux d'énergie.



Suivez les lignes pointillées avec votre crayon. **La distance d'un point à l'autre doit durer environ une seconde.**



Comment chaque modèle différent affecte-t-il votre corps ?

Et votre esprit ?



Retenir sa respiration peut sembler peu naturel et gênant au début, mais une fois que vous aurez créé un rythme, vous serez plus à l'aise. Compter les phases de respiration silencieusement dans votre tête donne à votre esprit un point sur lequel se concentrer, ce qui est utile si vous

Carré

Durée en secondes 4.4.4

Triangle

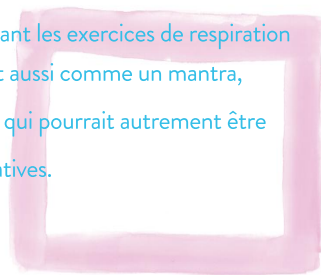
Triangle inv

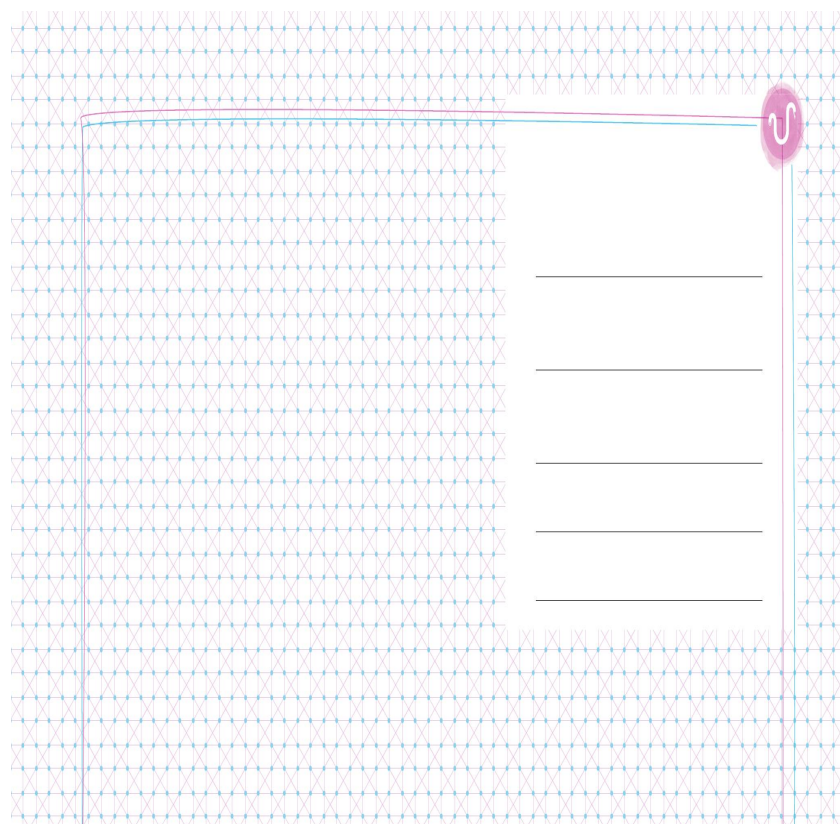
Quadrilatèr

Des versions longues de ces ex

La
est

êtes facilement distrait pendant les exercices de respiration classiques. Ce décompte agit aussi comme un mantra, en occupant l'espace mental qui pourrait autrement être occupé par des pensées négatives.





Comment bat

votre cœur ?

Quand vous inspirez, les battements de votre cœur s'accélèrent un tout petit peu. Quand vous expirez, votre cœur ralentit un tout petit peu. Essayer : prenez votre pouls, respirez plusieurs fois !

Le degré de fluctuation du rythme cardiaque en fonction de la respiration varie d'une personne à l'autre : on l'appelle « variabilité de la fréquence cardiaque » (VFC). Plus votre fréquence cardiaque fluctue à l'inspiration et à l'expiration, plus votre VFC est élevée et votre système nerveux autonome efficace. Une fluctuation saine indique que le cerveau est instantanément informé des infimes variations de la pression sanguine, des niveaux d'oxygène et de nombreux autres facteurs internes. Il effectue des ajustements pour maintenir les différents systèmes en équilibre les uns avec les autres. La plupart communiquent de haut en bas par la voie vagale. La VFC est donc une mesure précise du tonus vagal. Plus votre fréquence cardiaque fluctue, plus votre nerf vague est en bonne santé.

La VFC est un indicateur tellement précis de votre état de santé général qu'elle est considérée comme l'un des facteurs prédictifs les plus fiables de votre espérance de vie !

Cela montre à quel point un SNP sains sont importants p
vagal est insuffisant, votre cc
ne prend pas soin de lui-mêm

Heureusement, le tonus vagal peut être
par des exercices de respiration réguli

Le pouvoir de

la respiration rythmique

Dans leur livre intitulé *Le pouvoir de guérir du souffle*, Patricia Gerbarg et Richard Brc et femme, chercheurs en neurosciences, leurs découvertes révolutionnaires sur la dont la respiration rythmique renforce le vagal, guérit le corps et atténue même le La technique de base est appelée « cohé cardiaque » ou « résonnance cardiaque » pourrait pas être plus simple.

Le grand secret ?

En souplesse et en rythme :
d'environ cinq respirations p
six secondes et expirer penc

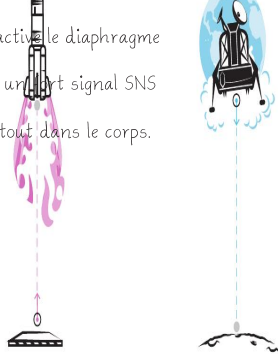
C'est le « rythme de l



Lorsque nous respirons à notre «rythme de résonance», les biorythmes de notre corps commencent à se mettre en harmonie avec la respiration : cette symphonie est appelée «cohérence»..

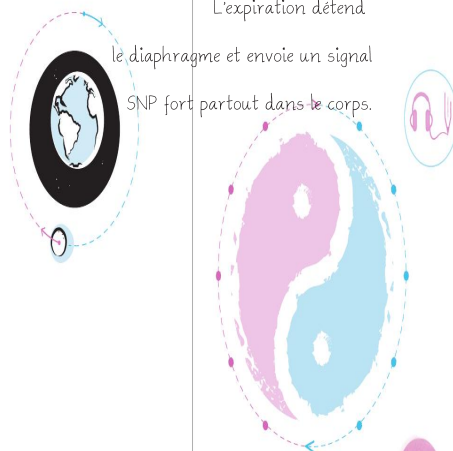
1. DÉCOLLAGE

L'inspiration active le diaphragme
et envoie un fort signal SNS
partout dans le corps.



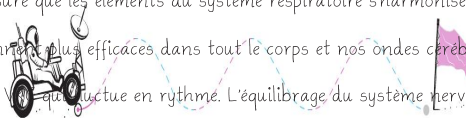
2. ATERRISSAGE

L'expiration détend
le diaphragme et envoie un signal
SNP fort partout dans le corps.



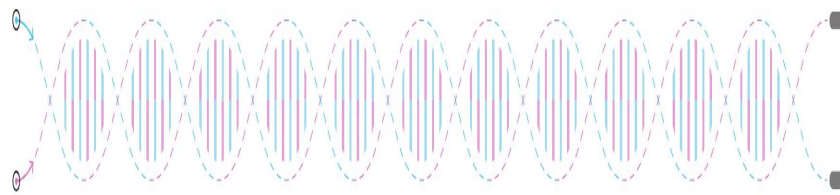
4. EXPLORATION

À mesure que les éléments du système respiratoire s'harmonisent, le flux sanguin et les échanges gazeux deviennent plus efficaces dans tout le corps et nos ondes cérébrales commencent à se synchroniser avec notre cœur qui fluctue en rythme. L'équilibre du système nerveux crée un état mental à la fois détendu et concentré, les canaux de perception intérieure du corps s'ouvrent le long des voies nerveuses vagales et nous sommes capables d'atteindre des niveaux plus profonds d'exploration intérieure.



La respiration équilibrée est une technique
ancienne que l'on retrouve dans de nombreuses
cultures ésotériques... mais les effets stupéfiants
de la résonance sur le système respiratoire,

le système nerveux et le cerveau
découverts que récemment. La
de la cohérence cardiaque a été
le spécialiste des sciences de la



L'OXYGÈNE ANTI-ÂGE

Non seulement le stress chronique augmente le risque de maladies cardiaques et d'autres problèmes de santé⁸, mais il dégrade lentement votre ADN, accélérant ainsi le processus de vieillissement⁹.

Chaque filament d'ADN possède une extrémité protectrice appelée télomère. Comme le bout en plastique d'un lacet, les télomères empêchent les brins d'ADN de s'abîmer et de s'effiloche.

Les télomères protègent l'ADN du vieillissement prématuré. La qualité de vos télomères est donc un bon indicateur de votre âge biologique réel. Plus vos télomères sont en bonne santé, plus vous vous sentez en bonne santé (et plus vous avez l'air jeune !).

Le stress nuit à vos télomères, mais le calme aide à les réparer.

Non seulement vous pouvez réduire les dommages causés par le stress grâce à des pratiques de pleine conscience, mais vous pouvez aussi reculer votre âge biologique.

Utilisez la respiration rythmée pour calmer votre système nerveux interne et « renforcer » vos télomères.

Essayez de tenir votre crayon fermement sans serrer les doigts, en détendant les muscles de vos épaules – c'est contre-intuitif.

constaterez peut-être que le

VOTRE IDENTITÉ RESPIRATOIRE

Comme une empreinte digitale, le profil
respiratoire de chaque personne est unique.

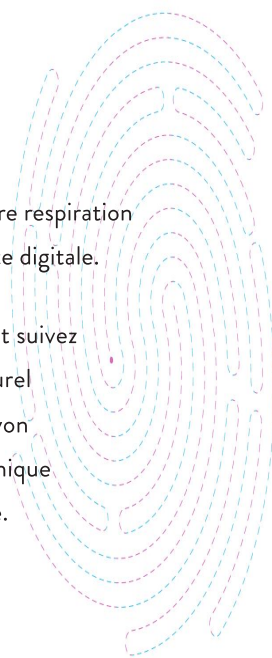
La combinaison de tous les facteurs différents

don nous avons parlé aux pages 18 et 19
raconte une histoire unique à propos de la vie
de cette personne et de ce qu'elle ressent
à ce moment précis.

Utilisez le rythme naturel de votre propre respiration
pour tracer cette illustration d'empreinte digitale.

N'oubliez pas : observez la respiration et suivez
son rythme, alors laissez le rythme naturel
de votre respiration déplacer votre crayon
sur la page. Laissez le flux et le reflux unique
de votre respiration contrôler sa vitesse.

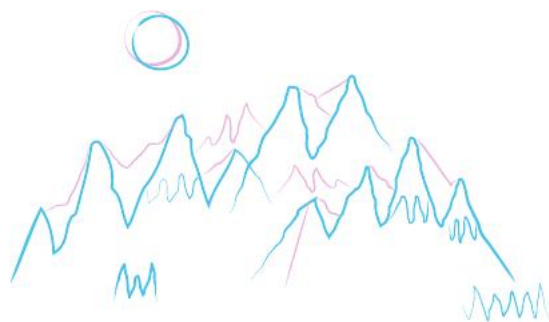
Les erreurs sont naturelles et inévitables. Soyez
à l'écoute de votre « critique intérieure » lorsque



vous ratez une ligne - remarquez ce qu'elle dit et
entraînez-vous à vous traiter gentiment à la place.

Quelle attitude sert le mieux votre concentration ?





EXPÉRIENCE

AU SOMMET

Tirer le meilleur parti de votre respiration

vous aide à tirer le meilleur parti de votre vie.

Utilisez les modèles simples de respiration

libre que vous avez appris jusqu'à présent pour
dessiner une chaîne de montagnes paisible
en suivant les rythmes de votre souffle.



Toutes

les émotions

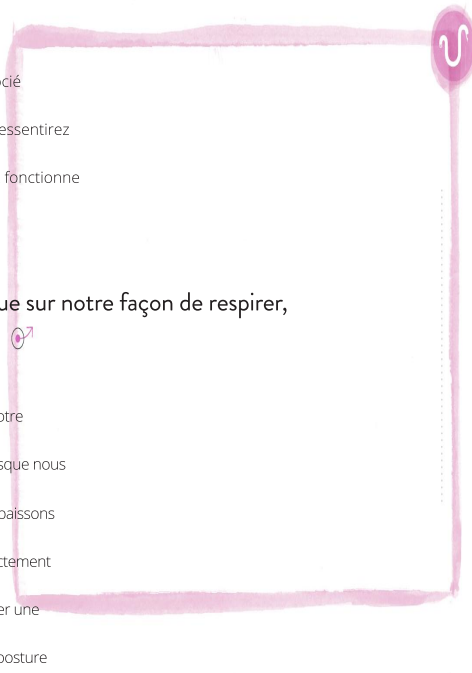
La respiration éclaire notre état émotionnel, même si nous n'en sommes pas conscients. Anxieux, stressés ou très concentrés, nous contractons notre corps et notre respiration devient superficielle. Détendus, notre respiration l'est aussi.

Chaque émotion a son propre profil respiratoire, plus visible aux extrêmes, lorsque nous rions ou pleurons. Mais nous « retenons notre souffle » dans les moments d'anxiété et d'espoir. Ou nous « soupirons de soulagement ».

Si vous imitez le profil respiratoire associé à une émotion, très rapidement vous ressentirez cette émotion : le système corps-esprit fonctionne dans les deux sens.

Ce que nous ressentons influe sur notre façon de respirer, et inversement !

Notre émotion n'affecte pas seulement notre respiration, mais aussi notre posture. Lorsque nous nous sentons menacés ou vaincus, nous baïssons la tête et nous affaïssons les épaules, exactement à l'inverse de quelqu'un qui vient de gagner une médaille d'or aux Jeux olympiques. Cette posture ferme notre espace thoracique et a un effet négatif



L I

L E

Utilis

d'une

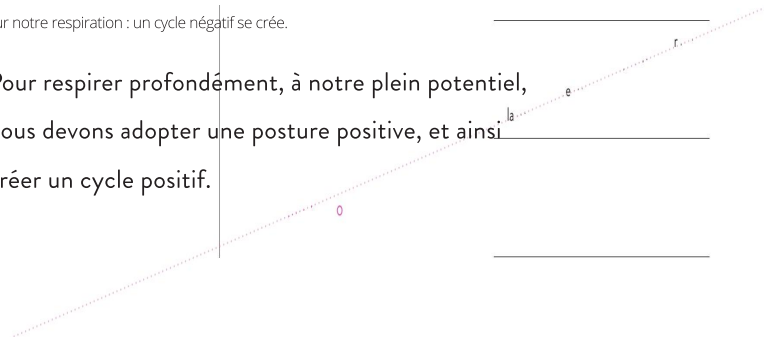
ou, s

assis

ou d.

sur notre respiration : un cycle négatif se crée.

Pour respirer profondément, à notre plein potentiel,
nous devons adopter une posture positive, et ainsi
créer un cycle positif.



Re
ins

Vive la résistance!

Restreindre doucement votre respiration en créant une résistance subtile ralentit votre expiration et exerce une légère pression dans les poumons. Ces deux facteurs activent le SNP.

Le contrôle conscient et la pression accrue renforcent vos muscles, ce qui vous permet de respirer plus efficacement et vous protège des blessures.

11

Choisir de respirer par le nez est la forme la plus simple de

La respiration par le nez présente également d'autres avantages. Les voies naturelles dans la cavité nasale réchauffent ou refroidissent l'air selon les besoins, tandis que les poils et les muqueuses filtrent l'air, agissant comme une défense naturelle protégeant les poumons des poussières et des bactéries nocives.





SOUFFLE DE L'OCÉAN

La respiration Ujjayi (prononcée oo-jai), parfois appelée « souffle de l'océan », est une pratique yogique qui consiste à créer une résistance à l'arrière de la gorge tout en respirant par le nez.

Inspirez par le nez. Ouvrez la bouche et expirez comme si vous vouliez embuer un miroir, puis, sans arrêter votre expiration, fermez la bouche. Remarquez comment le souffle sort maintenant par votre nez, en émettant un son doux. Maintenez cette résistance dans la gorge pour créer le même son, légèrement plus doux, lors de votre prochaine inspiration. Cette résistance subtile est la respiration ujjayi.

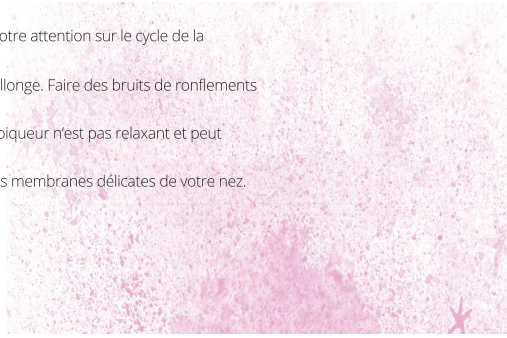
Le son doit être doux, comme le ronflement d'un bébé ou le clapotis paisible des vagues sur le rivage.

Pratiquez la respiration ujjayi par le nez tout en dessinant le clapotis des vagues sur ce rivage.

Essayez de faire concorder le bruit de votre crayon sur la page avec celui de votre inspiration et de votre expiration.

L'objectif est de créer une résistance délicate, qui attire

naturellement votre attention sur le cycle de la
respiration et l'allonge. Faire des bruits de ronflements
façon marteau-piqueur n'est pas relaxant et peut
endommager les membranes délicates de votre nez.





VIBRER DE L'INTÉRIEUR



Chanter, scander et fredonner sont toutes des formes de respiration à résistance. Vous créez un son dans votre corps en serrant vos cordes vocales et en limitant le flux d'air. Non seulement ces activités créent des vibrations naturellement apaisantes, mais elles vous obligent à ralentir votre rythme respiratoire et à augmenter le taux d'expiration, deux modifications du schéma respiratoire qui stimulent le SNP.



Aidez ce bourdon à se poser en douceur sur chacune
de ces fleurs en fredonnant une note grave sur votre
expiration, ce qui la rendra naturellement plus douce
et plus longue.



Aidez ce colibri à voler de fleur en fleur en fredonnant
sur l'expiration.

Pendant les exercices de respiration vibratoire,

les sons se propagent dans le corps et font vibrer

vos organes. Voyez si vous pouvez sentir les vibrations

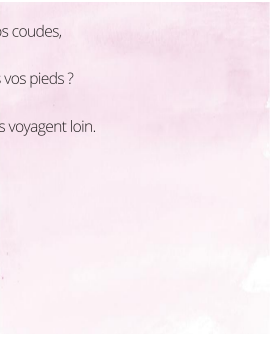




dans vos extrémités, vos épaules, vos coudes,

vos avant-bras et vos doigts. Et dans vos pieds ?

Plus le ton est bas, plus les vibrations voyagent loin.



Ça prend

tout son sens

Nous pensons généralement que nous avons cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

En fait, cette liste de sens est tristement incomplète : nous avons plus d'une douzaine de sens qui contribuent à notre expérience consciente. Notre corps perçoit notre pression artérielle grâce à des récepteurs d'étirement situés dans nos vaisseaux sanguins. Nous mesurons nos niveaux d'oxygène et de dioxyde de carbone grâce aux chimiorécepteurs de notre cerveau. Les muscles qui bougent sous la peau nous informent de leur tension et de leur étirement. Nous avons un sens appelé « proprioception » qui nous indique la position de notre corps, sans avoir à regarder.

Et notre sens de l'équilibre ? Du temps ? De nos niveaux d'énergie ? Des sens à première vue, amorphes, évoluant et se chevauchant sans cesse. Nous les considérons comme acquis et y pensons rarement, mais vous seriez très surpris si tout à coup vous ne pouviez plus sentir ces éléments de votre expérience.

**Plus nous nous sentons reliés
à notre cœur et à nos « tripes »,**

**Remarquez que les ci
font tous référence à
d'interagir avec le mo**

En revanche, les sens ignorés se rappellent à notre monde physique intérieur. Nous nous poussons à nous considérer comme séparés du monde, un « extérieur » dont nous sommes séparés et avec lequel nous interagissons à travers la peau. Pour le philosophe Alan Watts, nous nous considérons comme entrant dans le monde en tant qu'étrangers ou touristes, au lieu d'être comme les fruits d'un arbre, même si cette dernière expression est plus exacte.

Quatre des cinq sens reconnus sont situés dans notre tête, ce qui entretient l'illusion que nous sommes situés dans le cerveau. Mais la vérité se trouve dans notre langage quotidien... Nous parlons de « viscéral » et de paroles qui « viennent du ventre ». Nous savons au fond de nous que notre conscience s'arrête pas au tronc cérébral. Nous sommes des esprits « incarnés ». En science, la somme de nos perceptions intérieures est appelée « intelligence intérieure ».

CONNAISSANCE INTÉRIEURE

**Prenez un moment pour réfléchir
à vous-même. Sentez-vous
dans votre poitrine ?**

plus notre intuition est forte.



70

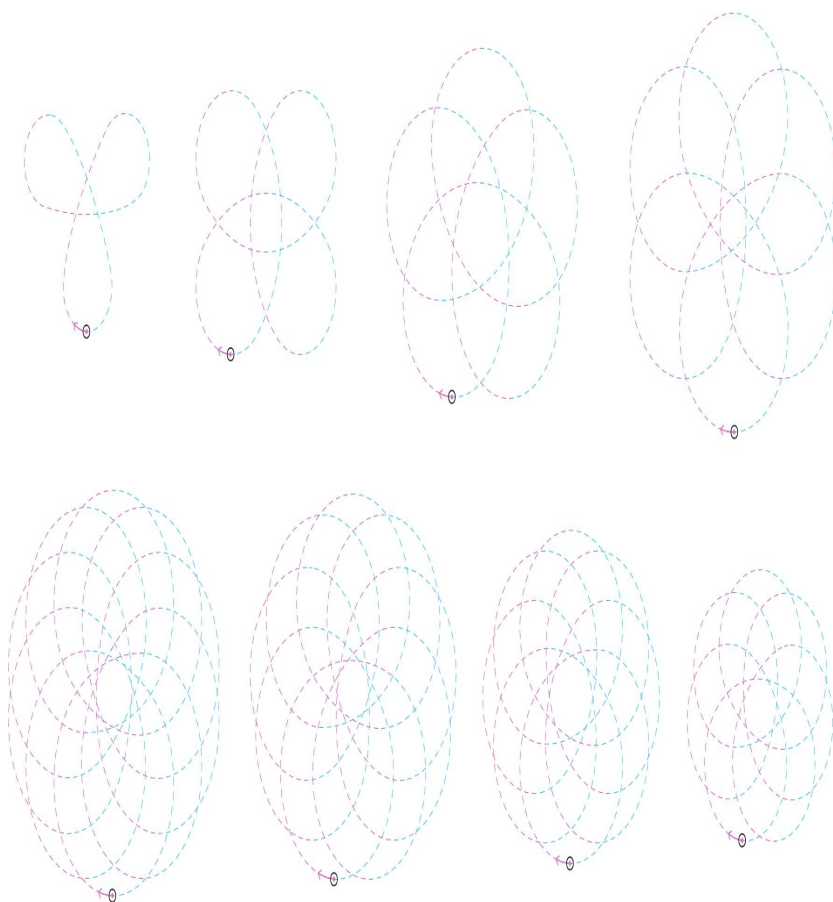
Prenez cinq respirations dia
comptant jusqu'à cinq sur l'ir

Sentez-vous votre cœur b









En vous déplaçant dans le sens des aiguilles d'une montre, réalisez ces mandalas

qui nécessitent chacun un cycle respiratoire de plus que le précédent.

Entraînez-vous sur cette page, puis revenez à la page opposée
chaque fois que vous avez besoin d'une méditation respiratoire simple.





À gauche toute

Au centre de votre cerveau se trouve la région appelée « insula » ou « cortex insulaire » (comme une île au milieu du cerveau).

L'insula est le centre de votre expérience intéroceptive, le carrefour de votre moi « intérieur ». Toute votre expérience interne de chaque instant, les sensations de votre corps intérieur, qu'il s'agisse du goût, des émotions, de votre expérience du temps ou même de votre modèle de perception des émotions et des expériences d'autrui, passent par l'insula. C'est là que se forme et se vit le modèle perceptif de votre monde intérieur

L'insula est divisée en deux moitiés qui correspondent aux expériences positives et négatives. Lorsque votre expérience est négative ou désagréable, par exemple lorsque vous ressentez une douleur, le côté droit de l'insula est plus actif. Et lorsque vous êtes heureux ou que vous éprouvez des sensations agréables, c'est le côté gauche qui s'active



15

Prenez le temps

Pour simplifier, le côté droit des défis, tandis que le côté gauche les sentiments de repos et de calme. Les deux côtés sont, schématiquement, est activé, il bloque l'activité de l'autre.

Les nerfs sensoriels de vos poumons et de votre cœur, stimulés par une respiration lente et profonde, sont entièrement vagues et parasympathiques. Ils acheminent l'information depuis la partie inférieure des poumons et le diaphragme jusqu'au nerf vague, en passant par le cœur et jusqu'au côté gauche de votre insula, où ils renforcent instantanément l'activité neuronale. Ce processus crée des sentiments positifs immédiats et, en supprimant l'activité de l'insula droite, il peut vous faire moins ressentir la sensibilité à la douleur.

16

LE CORPS PEUT

SE SCANNER

Fermez les yeux et observez les sensations dans votre corps comme si vous étiez dans une galerie d'art et contempriez une œuvre d'art... Qu'est-ce qui attire votre attention ? Y a-t-il des zones de vitalité ? Ou de beauté ?

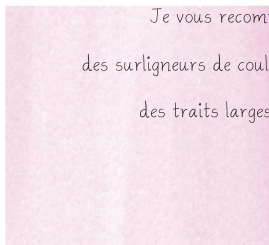
Y a-t-il des sensations d'énergie et de mouvement dans votre corps ? Des dessins tourbillonnants ? Des zones chaudes ou froides ?

Sentez-vous votre pouls dans chaque zone de votre corps ?

Scannez méthodiquement votre corps, en vous concentrant du bout des orteils au sommet de la tête, et traduisez les sensations en couleurs et en motifs sur cette toile en forme de corps, comme si c'était un miroir qui vous montrait vos sensations intérieures.

N'ayez pas peur de repasser sur certaines zones et de superposer votre image avec plusieurs supports.

Je vous recommande d'utiliser des surligneurs de couleur afin de créer des traits larges et dynamiques.



Après avoir terminé votre image, allez

à la page 124 pour voir si vous êtes proche

des couleurs associées aux chakras yogiques !



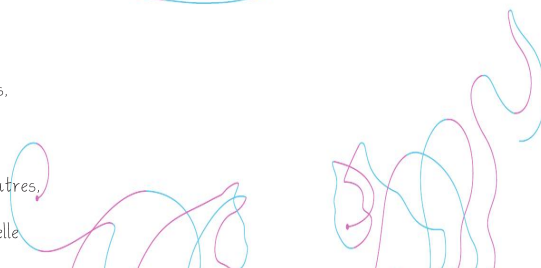
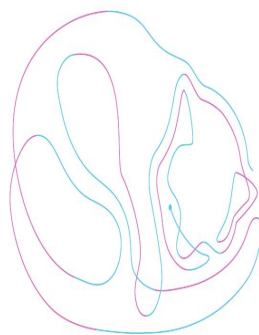
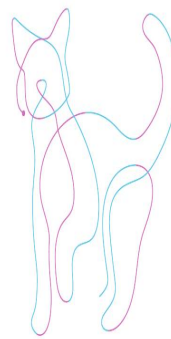
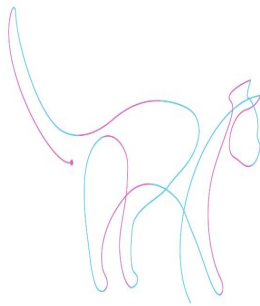


Lorsque les chats ronronnent,
ils pratiquent une forme
de respiration par résistance.

De minuscules muscles dans
leur gorge vibrent tandis
qu'ils expulsent l'air, ce qui
ralentit leur respiration et crée
des vibrations relaxantes qui
massent et apaisent leur corps.

Pour certaines illustrations,

vous devez commencer par
une expiration et pour d'autres,
par une inspiration. De quelle



couleur est le point de départ?



Quand avez-vous oublié comment respirer ?

Si vous observez un enfant qui court, joue ou se repose, vous remarquerez qu'il respire intuitivement dans son ventre.

Lorsque nous sommes bébés, nous utilisons tout notre corps pour respirer. Mais à l'adolescence, nous développons certains complexes et commençons à rentrer notre ventre. En tant qu'adultes, nous retenons les expériences stressantes sous forme de tension dans nos muscles à un niveau inconscient. Avec le temps, cette tension s'accumule et notre respiration devient de plus en plus restreinte.

À la vingtaine, la plupart d'entre nous ont perdu l'aisance et le rythme naturels de



Non seulement les enfants respirent, ils sont naturellement plus présents dans l'instant. Ils vivent dans l'ici, le maintenant, ils traversent rapidement des émotions positives et négatives. Une minute, ils pleurent, la suivante ils rient. Chaque jour est nouveau pour eux, ils vivent dans un état naturel de présence. Ils sont distraits par les choses banales, complètement absorbés par les sensations du monde d'imagination, ce qui rend leur existence si riche et exaltante. Une fois de plus, nous oublions le voyage de l'esprit et du corps.



la respiration. Une fois adultes, beaucoup respirent exclusivement dans la partie supérieure de leur poitrine.



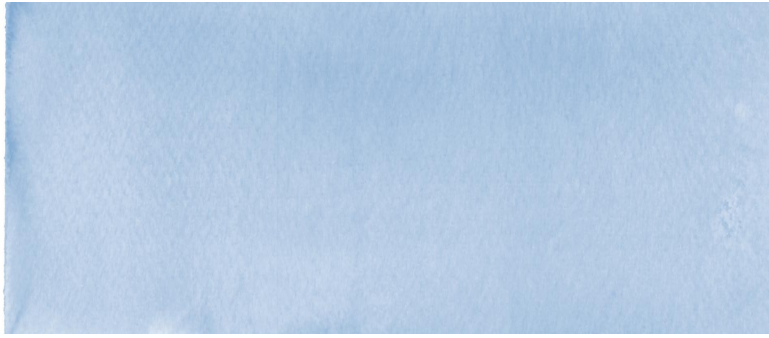
La partie suivante du
pour retrouver la curi
et le bonheur de notr







Le secret pour



« **Le souffle**

est le lien

en

le corps

et l'esprit. »





ment du monde
même pour
nsience – notre

ma,

C'est l'un des trois faits immuables
les deux autres étant que nous sommes
à la souffrance (*dukkha*) et que l'existence
avons de notre « moi » est une illusion.

S'accrocher à des objets, états
et même au moment présent
à éprouver de la peur, de l'anx
déception. L'attachement aux
si nous savons que rien n'est g

Les choses ne peuvent être ap
elles sont vécues au moment j

de conscience que la vie humaine est sujette à l'impermanence : nous vieillissons, nous tombons malades, nous mourons. Ainsi, il consacre sa vie à trouver la libération de ce qu'il considère comme un cycle sans fin d'insatisfaction.



elles étaient dans le passé, ou dans le futur, ou comme nous « devraient » être. Nous ne pourrions être vraiment entiers que dans le «



*« Ces deux temps-là donc, le passé
et le futur, comment sont-ils,
puisque s'il s'agit du passé il n'est
plus, s'il s'agit du futur il n'est pas
encore ?*

*Quant au présent, s'il était
toujours présent, et ne s'en allait
pas dans le passé, il ne serait plus
le temps, mais l'éternité. »*

– Saint-Augustin,
Les Confessions – Livre XI

Regretter au passé...

Lorsque Saint-Augustin écrit ces r
notre ère, il est le premier philosoc
à décrire son expérience subjectiv
un compte rendu fondamental de
Sa description reflète plus fidèlem
expérience du temps que *nos idées*
sens » sur le temps...

... Le passé et le futur n'existent q
même le moment présent n'existe
« temps » qu'une fois qu'il est dev

**Ça paraît compliqué, m
le temps n'existe que co
notre seule réalité.**

Son intuition est largement ignoré
ce qu'Emmanuel Kant, philosophe
nous rappelle que « *le temps n'exis
les relations entre les perceptions* ».
au ^{xx} siècle, Bertrand Russe
observations d'Augustin de « gran
pour la philosophie occidentale, n
n'ont jamais vraiment été mises e
Occident.

... s'inquiéter au futur...

... (pas étonnant que nous soyons si « temps-dus »)

PENSER DROIT

Voici un jeu auquel on peut jouer avec
son attention pour commencer à comprendre
la méditation « *par point de concentration* ».

Placez votre crayon sur le point de départ en bas de
la colonne « présent ».

**Sans bouger votre crayon, concentrez-vous sur
les sensations immédiates de votre respiration qui
entre et sort par votre nez.**

Essayez de rester concentré sur ces sensations.

~~Chaque fois que vous constatez~~ que votre attention
s'est éloignée de l'expérience de votre respiration pour
se tourner vers une pensée, observez où elle est allée.

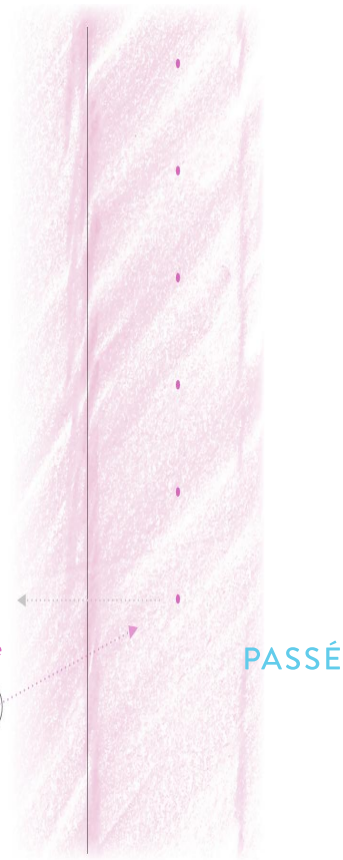
Songez à cette pensée : concerne-t-elle le *passé* ?...
Ou le *futur* ?

**Une fois votre pensée étiquetée dans votre esprit,
faites glisser votre crayon jusqu'au point de la colonne
correspondante pour noter où votre esprit est allé.
Puis ramenez-le dans la colonne « présent ».**

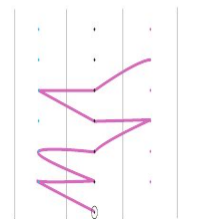
Concentrez-vous à nouveau sur votre respiration
et répétez le processus jusqu'à ce que vous ayez été
distract par des pensées six fois.

Combien de temps votre esprit a-t-il mis à dériver ?

Où est-il allé ? Pensiez-vous davantage au passé ou à
l'avenir ?



Cet exercice c
approximative
quel point il es
sur des versior
des versions ir



Vous ne pouvez pas être conscient d'une sensation survenue il y a quelques instants – les sensations ne peuvent être ressenties qu'à l'instant même. Si vous êtes conscient des sensations dans votre nez, vous êtes dans le moment présent.

Lorsque vous rem
C'est ce qu'on appelle

vers la respir

Une version étendue de la Carte du Mon

Il faut être deux

Vous avez deux moi, deux façons d'être.

Votre moi qui vit l'*expérience*, celui qui répond à la question « *Appréciez-vous ce sandwich ?* » et votre moi qui raconte l'histoire, celui qui répond à la question « *Avez-vous apprécié ce sandwich ?* ».

Le moi qui raconte des histoires est entièrement verbal et se base sur l'abstrait et l'imaginaire, le passé et le futur. Pendant ce temps, le moi qui vit l'expérience est ancré dans le présent, dans la réalité.

Nous voyons nos vies à travers le filtre du moi qui raconte des histoires, et nous essayons d'adapter chaque jour et chaque nouvelle expérience à son récit. C'est limitatif. Nous voulons raconter une histoire qui a du sens et, par conséquent, souvent sans nous en rendre compte, nous sommes enclins à la simplification, à la partialité et à l'embellissement.

Selon des études récentes, notre esprit a tendance à vagabonder environ 50 % du temps, et 60 % de nos pensées distraites sont négatives.

Cela signifie que nous gaspillons plus d'un quart de notre vie éveillée, soit en moyenne quatre heures par jour, englués dans un discours négatif sur nous-mêmes.

18 - 19

En répétant sans cesse une histoire négative, créons un sentiment de mal-être dans le présent. Mais même raconter une histoire cohérente peut créer un mal-être dans le présent.

Se raconter une histoire positive génère un sentiment de bien-être momentané, mais provoque aussi un mal-être. Si nous ne voulons pas la perdre, ou que nous sommes enclin à la remettre en question. Et donc, cette personne d'autre que nous ne se souvient pas, n'entend parler, devient un objet d'angoisse.

Les pensées négatives peuvent engendrer une interaction négative entre l'esprit et le corps. Toute cette activité mentale, qui se cache en toute discrétion, quelque part au fond du cou, a des répercussions sur le corps.

Le lobe préfrontal (la partie du cerveau où les pensées abstraites sont transformées en langage que nous seuls pouvons entendre) est très nouveau en termes d'évolution. Son frère très ancien, l'amygdale (la partie qui appuie sur le bouton « combat ou fuite »), ne sait pas faire la différence entre ce que le moi qui vit l'expérience voit (« *Miam, un sandwich !* ») et les pensées que le lobe préfrontal diffuse (« *Je me demande si ce sandwich va me faire grossir ? J'ai pris trop de poids* »).

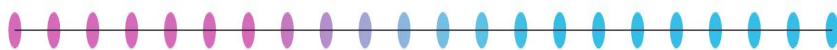


Le lobe préfrontal diffuse (« *Je me demande si ce sandwich va me faire grossir ? J'ai pris trop de poids* »).



de poids récemment que personne ne
jamais. Au moins, j'ai ce sandwich. Oh,
mangé. Je devrais peut-être command
sandwich »).

Événements



Année



RETRACEZ VOTRE VIE



Ajoutez des années à la ligne ci-dessus pour créer une frise chronologique de votre vie. Marquez quelques événements clés de votre existence sur cette ligne temporelle.

Par exemple, votre parcours professionnel ou les endroits où vous avez habité. Incluez quelques amitiés clés et « premières fois ».

Notez si l'expérience a été positive ou négative.

Alors, comment faire
pour vivre davantage
dans le « maintenant » ?

La solution est simple (du moins à l'écrit).

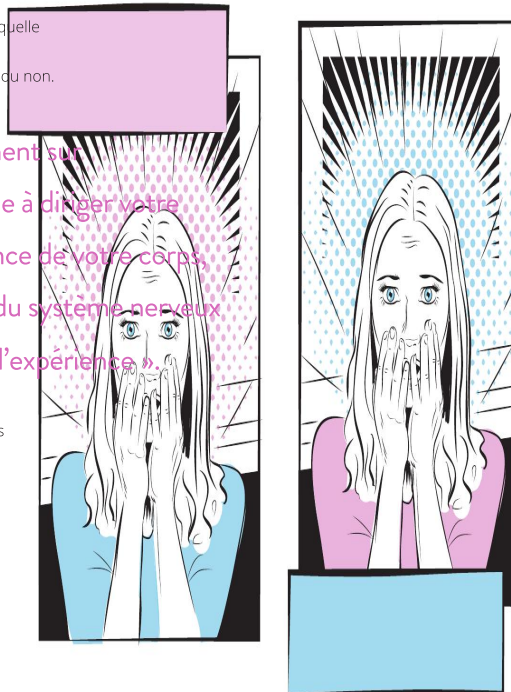
- Apprenez à vous concentrer sur votre expérience
directe plutôt que sur vos pensées à son sujet.

Non seulement cette manière d'être accroît
la disponibilité pour de nouvelles expériences,
mais elle nous donne une nouvelle perspective sur
l'importance des pensées. D'ordinaire centrales
à notre conscience, elles deviennent au contraire
une autre partie de notre expérience à laquelle
nous pouvons choisir de prêter attention ou non.

Se concentrer régulièrement sur
la respiration vous entraîne à diriger votre
conscience vers l'expérience de votre corps,
renforçant ainsi les voies du système sensoriel
et neural du « moi qui vis l'expérience ».

Se concentrer sur l'expérience lorsque nous
sommes en mode « repos et digestion » est
particulièrement gratifiant.

« Lorsque nous amenons
notre esprit dans notre
corps, le corps devient



RECADRER

Les pensées sont comme le
se trouve dans un petit enca
BD. Elles peuvent changer, e
trouve à l'intérieur du cadre
l'image ne change.



**attentif, et l'esprit
s'incarne. »**

– Donna Farhi

86

Vos pensées sur la
la réalité, mais de:



Elles sont les paroles,
pas le repas.

*Vous ne feriez pas un discours
sans vous éclaircir la gorge
au préalable.*

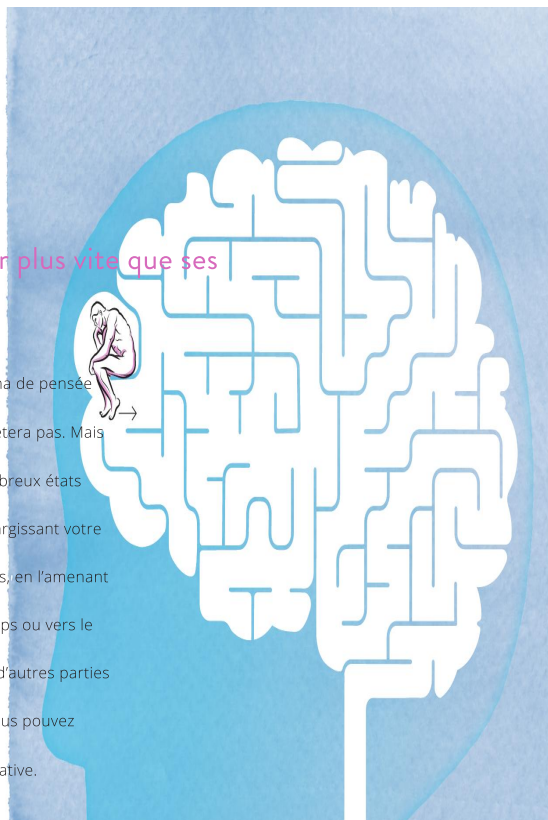
*Alors pourquoi pensez-vous
sans vous éclaircir l'esprit?*

PERDU DANS SES PENSÉES

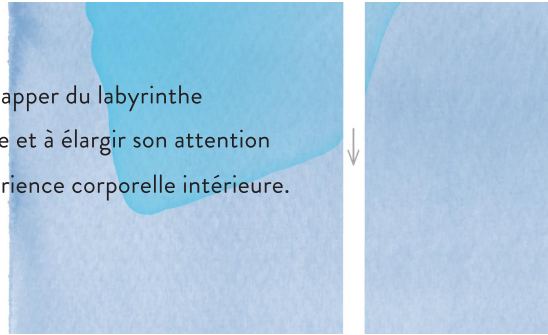
Impossible de penser plus vite que ses
propres pensées...

Si vous êtes coincé dans un schéma de pensée
négatif, *penser encore* plus ne l'arrêtera pas. Mais

la rumination n'est qu'un des nombreux états
mentaux à votre disposition en élargissant votre
conscience au-delà de vos pensées, en l'amenant
plus profondément dans votre corps ou vers le
monde extérieur, et en explorant d'autres parties
de votre expérience disponible, vous pouvez
briser le schéma de la pensée négative.



Aidez ce penseur à s'échapper du labyrinthe
de son schéma de pensée et à élargir son attention
vers le reste de son expérience corporelle intérieure.



Conscience

pleine ?

... C'est l'heure de
la pleine conscience.

Ne pensez à rien aussi longtemps que possible.

Faites le vide dans votre esprit et n'ayez aucune pensée.

C'est parti !

Combien de temps avez-vous tenu ?
Quelques instants, c'est déjà bien !

Nous perdons rapidement notre concentration
et l'esprit vagabonde naturellement.

Penser est naturel, normal et souvent utile et agréable,
mais lorsque nous sommes happés par la rumination
du passé ou l'anxiété de l'avenir, il est utile de *considérer*
les pensées sous un angle nouveau.

Cet exercice montre que la plupart des pensées
sont un phénomène qui vous arrive, que vous
écoutez... mais que vous ne contrôlez pas
toujours. Elles sont juste une autre partie de votre
expérience disponible, comme les images
et les sons : c'est votre esprit qui vous propose des
interprétations possibles du monde, plutôt que des
reflets vrais, solides ou permanents de la réalité.

Lorsque nous commençons à prendre
conscience de nos pensées, nous
remarquons quand elles déclenchent d
physiques ou émotionnelles négatives -
tour, déclenchent des pensées plus stre
créent un cycle négatif entre l'esprit et l

Une fois que nous avons
distinction et reconnu
de pensée et d'émotions
négatives commencer
pouvoir sur nous.

Les pensées font souvent obstacle à notre
expérience directe du moment présent. L
nous ne les prenons pas trop au sérieux, il
nous élargissons notre attention pour incl
d'autres parties de notre conscience avec
détermination et acceptation, nous goûtor

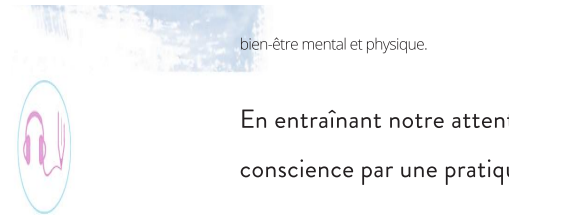
La pleine conscience,
attention au moment
curiosité, bienveillance
acceptation. Elle a po
la concentration sur la

Lorsque nous cessons d'être distraits par
nos pensées et nous concentrons vers l'int
nos sensations corporelles, ou l'extérieur,
le monde, nous devenons plus présents,
remarquons les plaisirs immédiats de la vi
de les manquer, absorbés parce que nous
en mode réflexion. Ceci a d'énormes effets



Plutôt que d'« essayer de ne pas penser », essayez
d'*écouter* activement vos prochaines pensées.
Observez votre esprit pendant qu'il vagabonde.

88



bien-être mental et physique.

En entraînant notre atten-
conscience par une pratiq

*« Une seule respiration
consciente... inspiration
et expiration... est
une méditation ».*

– Eckhart Tolle



PRÊT POUR LE LANCEMENT

Portez une attention particulière à la texture naturelle de votre souffle à mesure que vous dessinez **une** respiration lente sur cette page. Écoutez ses sons et percevez ses sensations pendant que vous réalisez ce dessin d'une fusée.

Posez votre crayon et accordez exactement la même attention à chaque instant de votre prochaine respiration **sans la dessiner**.

Remarquez combien de respirations d'affilée vous pouvez étudier ainsi. Si votre esprit vagabonde, ramenez-le simplement vers la respiration et recommencez.

Vous constaterez peut-être que votre respiration ralentit et se déploie à mesure que vous l'observez ; c'est naturel.

C'est de la méditation.



L'ESPRIT DOMINE

LE BRUIT

La méditation de pleine conscience formelle implique de s'asseoir (ou de s'allonger) et d'attirer son attention sur les sensations naturelles de contact des pieds avec le sol et de soutien des fesses sur le siège, puis sur les sensations organiques et intérieures de la respiration. Enfin, d'élargir sa conscience pour inclure ses autres sentiments intérieurs, ses pensées et le monde tout autour.

La méditation n'est pas censée **arrêter** les pensées. C'est une façon de *prendre du recul* par rapport à elles, de les *observer* et d'élargir le champ de la conscience pour inclure les éléments de notre expérience.

L'esprit vagabonde naturellement. La pratique de la méditation consiste à remarquer quand il le fait et à ramener son attention de la pensée vers les sensations respiratoires.

Les pensées surgissent et passent,
ne durent qu'un instant...
le temps d'une respiration.

En vous appuyant sur le rythme de votre respiration, tracez le chemin de cette pensée lorsqu'elle entre et sort de la conscience de cette personne.

La pointe de votre crayon est le point de basculement entre

Remarquez

En moyenne,



le passé et le futur quand l'un devient l'autre sur la page.

La pointe du crayon est toujours le maintenant ; son
sillage de graphite est le passé, la page blanche son avenir.

secondes avar
et ne commence
que c'est à |



ÉCOLE DE PENSÉE

Nos pensées et impressions changent
continuellement, apparaissant et disparaissant
au fur et à mesure qu'un moment en devient
un autre... mais le souffle lui, est toujours là.

Prenez le temps de suivre le rythme de la respiration
de haut en bas sur cette page.

Remarquez combien d'événements mentaux différents

Soyez compatissant envers vos
sentiments et ne vous jugez pas.
vous rendez compte que vous
Le but de la méditation est de
vous êtes retombé en mode p
entraîner à revenir en mode e:
vous portez votre attention su
essayez de les observer comm
une chose que vous écoutez, l
de votre expérience, plutôt qu

Vous constaterez q

traversent le champ de votre esprit et disparaissent.

Ne vous attachez pas à eux, observez-les simplement
aller et venir et recentrez votre attention sur
votre respiration.



vous essayez de co
sur vos pensées, el
timides. Il est diffic
de l'étudier sans qu

Changer

de fréquence

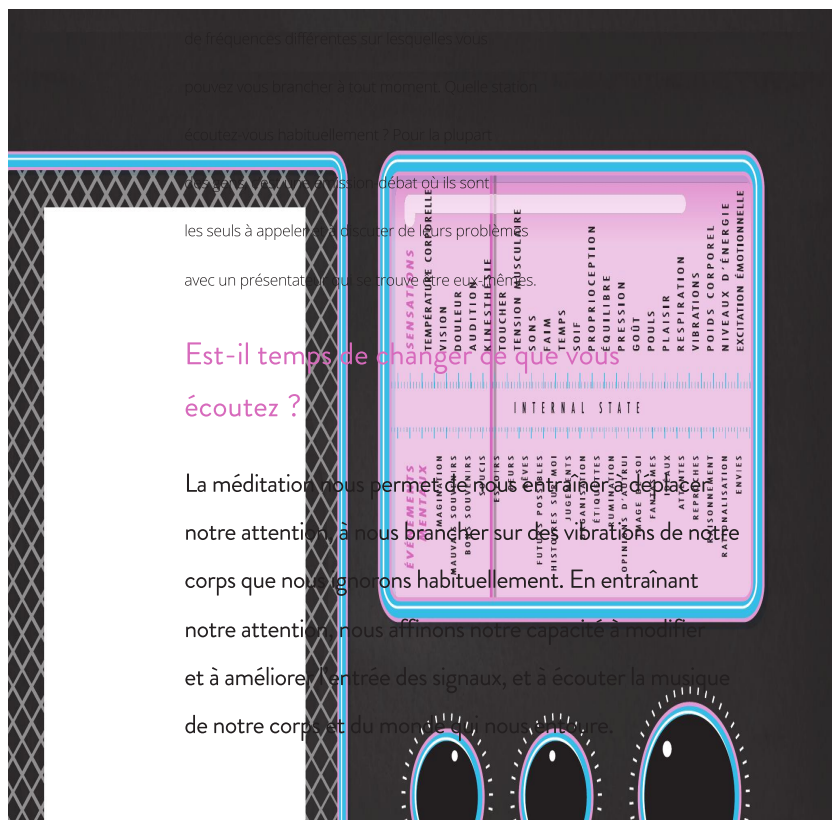
Imaginez votre expérience corps-esprit comme une
radio. Votre conscience est le signal. Des milliers de
longueurs d'onde transitent par la radio. Chaque
partie de votre corps, vos sens, vos pensées,
vos émotions et vos sentiments sont autant

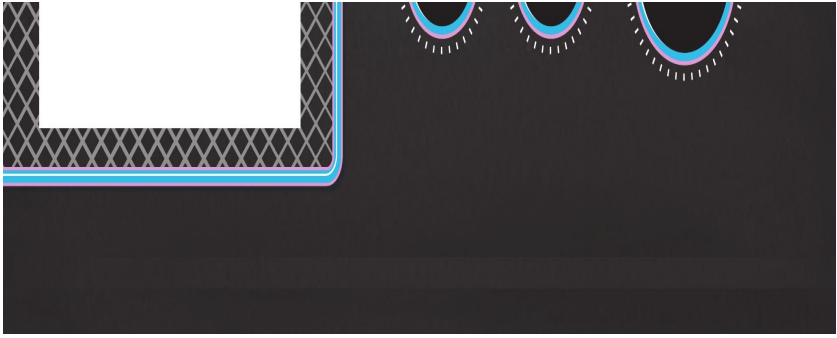
de fréquences différentes sur les ondes radio.
Comment pouvez-vous passer d'une fréquence à une autre
pour vous brancher à tout moment. Quelle station
écoutez-vous régulièrement ? Pour la plupart
nous ne sommes pas conscients du débat où ils sont

les seuls à appeler à écouter de leurs problèmes
avec un présentateur, nous ne trouvons pas le moyen.

Est-il temps de changer de que vous écoutez ?

La méditation nous permet de nous entraîner à déplacer
notre attention, à nous brancher sur des vibrations de notre
corps que nous ignorons habituellement. En entraînant
notre attention, nous affinons notre capacité à modifier
et à améliorer l'entrée des signaux, et à écouter la musique
de notre corps et du monde qui nous entoure.





CHANGEZ DE STATION

Voici un jeu pour nous aider à découvrir

la méditation « *d'écoute ouverte* ».

Pendant cinq respirations successives, attirez votre attention sur les sensations de l'air qui entre et sort de votre nez. Notez la température et les odeurs.

Remarquez les sons des prochaines respirations. En quoi chaque son est-il différent du précédent et unique ? Élargissez votre attention aux sons à l'intérieur de la pièce, puis à l'extérieur. Quel est le son le plus éloigné que vous percevez ?

Ensuite, observez votre champ visuel. Remarquez les textures uniques dans la trajectoire du graphite. Y a-t-il des couleurs ou des textures sur le dos de votre main que vous n'aviez jamais remarquées ? Quelle est la qualité de la lumière dans la pièce ? Élargissez votre conscience visuelle à votre vision périphérique.

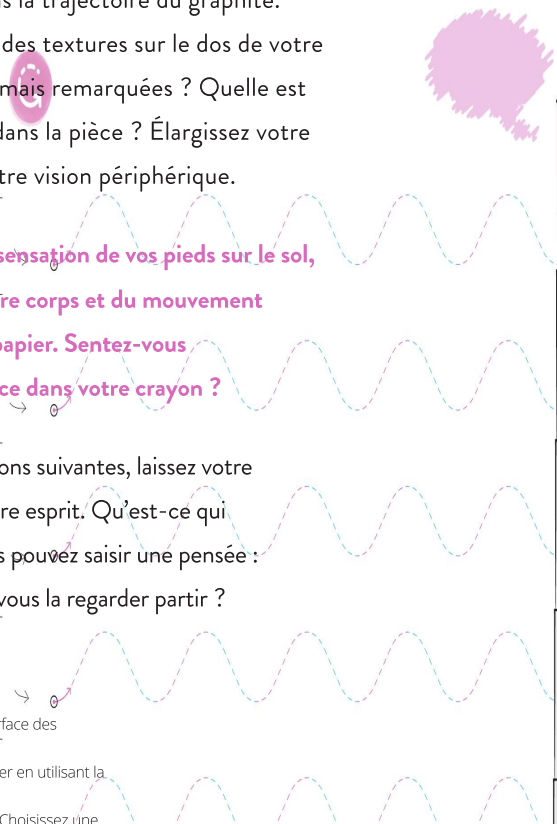
Prenez conscience de la sensation de vos pieds sur le sol, de vos vêtements sur votre corps et du mouvement de votre main contre le papier. Sentez-vous les vibrations de résistance dans votre crayon ?

Pendant les cinq respirations suivantes, laissez votre attention se poser sur votre esprit. Qu'est-ce qui le traverse ? Voyez si vous pouvez saisir une pensée : d'où vient-elle ? Pouvez-vous la regarder partir ?

Cet exercice ne fait qu'effleurer la surface des

expériences que vous pouvez explorer en utilisant la

respiration comme point d'ancrage ! Choisissez une

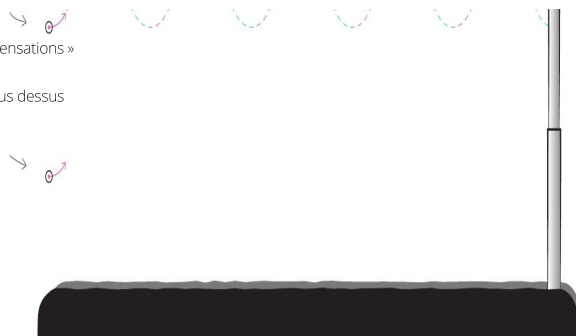


autre station parmi les fréquences « sensations »

de la radio ci-contre et concentrez-vous dessus

pendant cinq respirations...

... Qu'y a-t-il sur les ondes ?





La vie m

Parfois
donn

Rale
respiration
plus de te



ces a

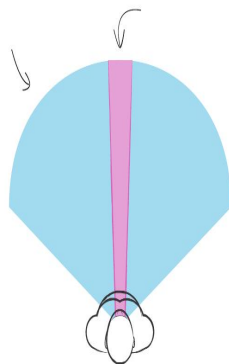




Donnez vie à ces créatures marines grâce
à des mouvements tranquilles et fluides.



Lorsque nous regardons directement un objet, nous utilisons le centre de notre champ visuel. Cette zone focalisée est appelée vision « fovéale » et ne représente que 5 % de notre champ visuel *réel*. ²⁰ L'exercice suivant aide à explorer notre vision périphérique – en élargissant notre champ de perception.



Vision fovéale

Ce que vous allez réaliser, c'est élargir votre champ visuel. Ce que vous allez réaliser, c'est élargir tous vos autres champs de perception. Cet élargissement de la conscience peut se faire à l'ouïe, au goût et à toutes les sensations corporelles internes et externes. La compétence fondamentale que nous développons lorsque nous faisons la « méditation d'écou-

Le Dr Les Fehmi, pionnier de la science du biofeedback, traite de ce phénomène dans son livre *La Pleine Conscience*. Il distingue deux qualités de concentration : la concentration *diffuse*, la concentration *imprécise* et la concentration *objective*. Le fait d'être dans un état de concentration « diffuse » détend naturellement le corps, tandis que le fait d'être « imprécis » dans la concentration peut être intrinsèquement douloureux. Le Dr Fehmi estime que beaucoup d'entre nous quittent rarement l'état de concentration « diffuse ». Notre cerveau est bloqué en mode de résolution de problèmes et, par conséquent, notre corps ne se détend jamais complètement.

Le but de l'exercice suivant est d'élargir votre concentration à toute la fraction de votre conscience. L'effort délibéré minimal,



ouverte » est disponible gratuitement

sur drawbreath.com/audio.

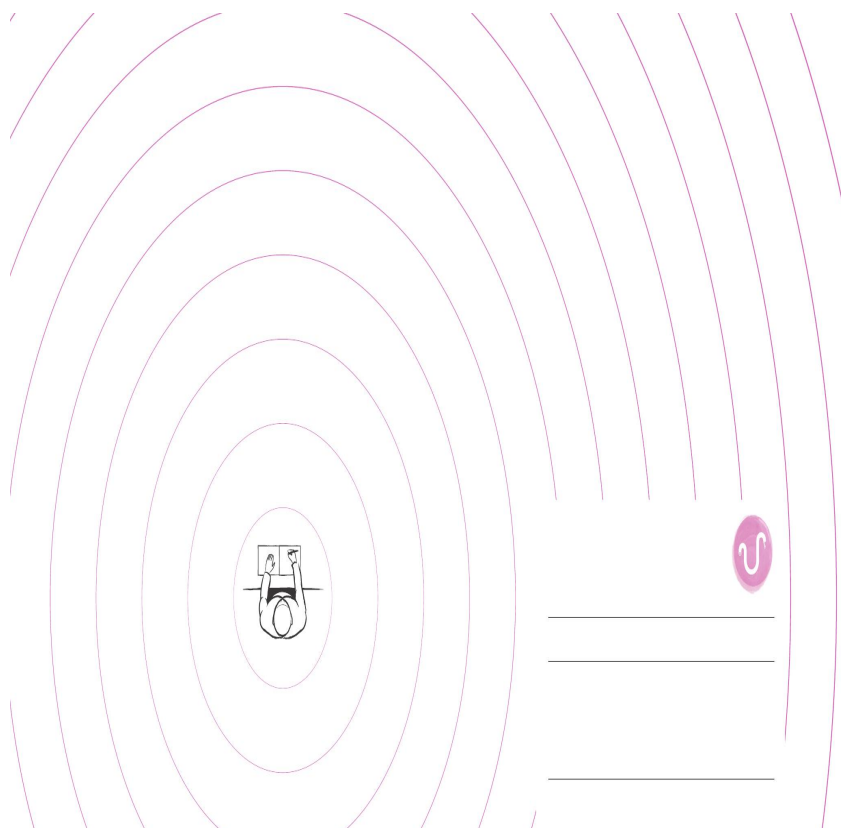
attention.

L'esprit a besoin d'exercice pour
et souple. La pleine conscience, c'est
emmener son cerveau à la salle d



2







Cohérence

réflexive

Lorsque nous respirons de manière rythmique,
nos systèmes internes commencent à se synchroniser.
Non seulement notre rythme cardiaque,
notre pression artérielle et notre rythme
respiratoire s'harmonisent, mais les schémas
électriques du cerveau se joignent à la symphonie.

La respiration rythmique crée des ondes
cérébrales rythmiques. Lorsque ces ondes
électriques sont synchronisées, les connexions
se font plus facilement entre les différentes
zones du cerveau. Nous vivons ces connexions
comme des instants de lucidité, de révélation.

C'est pourquoi nous avons souvent
nos réflexions les plus inspirées sous
la douche ou juste avant de nous
endormir. Ce sont les moments où
notre corps est souvent le plus détendu.

Le Dr Les Fehmi appelle ce mode
de perception « synchronisation du cerveau
entier ». Avec de la pratique, on peut entraîner
notre cerveau et y entrer délibérément, par des
exercices de respiration rythmique.

Cela signifie que les épiphanies ne sont
plus des événements qu'il faut attendre

DÉCHIREZ

LES RÈGL

ÉCRITES

Déchirez cette p
droite pour vous
Notez tout sent
pendant que voi
inhabituel de dé

Vous rompez ur
question une id
être un livre, et
une réaction ph

Sur la feuille qu
d'autres façons
d'y penser com
pourrait donc ê
Donnez-vous ui
de nouveaux us

Ne regardez pas

Assis tranquille
lentes et profor
haute dans votr
secondes et exp

Regardez à nou

et espérer. L'état cérébral requis peut
être maîtrisé en utilisant la respiration.



Avez-vous eu de

Certaines vous s
spontanément p
vos respirations

Votre manière

de penser est

importante...

... mais pas ce

à quoi vous

pensez!

Vous avez réussi?

La méditation

augmente

la créativité

Quelques minutes de méditation peuvent rendre plus inventifs à bien réfléchir. Une pratique régulière a un effet spectaculaire en général.

En adoptant un état d'esprit détendu, nous devenons, au sens propre, plus ouverts aux nouvelles idées et aux nouvelles façons d'interpréter le monde. Nos pensées deviennent plus subjectives, fugaces et souvent imprévisibles. Des interprétations solides et littérales disparaissent et les choses nous apparaissent telles qu'elles sont perçues par la réflexion de devenir plus latérale.

En exerçant notre curiosité sur le monde, nous sommes en mesure d'être plus conscients des éléments de notre environnement et nos propres perceptions. À son tour, cela sauvegarde inconsciemment notre mémoire à court terme. Nous sommes ainsi d'un plus grand nombre d'influences pour « cuisiner » des solutions créatives. Étant moins distraits par nos pensées, nous vidons l'esprit, ce qui ouvre la voie à des épiphanies.

Partagez vos réponses -

DrawBreathBook



La véritable créativité ressemble rarement à un processus conscient. Face à un problème, nous nous grattons souvent la tête, nous mâchouillons nos crayons et nous essayons de trouver une solution... en vain. Puis, plus tard, quand nous sommes passés à autre chose... Boum ! L'idée surgit de notre subconscient et nous tombe carrément sur le coin de la tête. Nous nous félicitons de notre ingéniosité, mais sommes-nous vraiment responsables de ces élans d'inspiration ? Notre expérience suggère que non.

Les poètes et les artistes de la Grèce antique croyaient que l'inspiration provenait de sources divines. Le mot « inspiration » vient du latin « *inspirare* », qui signifie littéralement « souffler dans ». Comme si les Dieux soufflaient sur les braises de notre esprit et en attisaient les flammes.

Quelle que soit l'origine des idées, la pensée créative est importante pour bien plus qu'être simplement « créatif ».

La créativité est une compétence. Elle consiste à prendre plusieurs idées différentes et à les associer de manière unique pour obtenir un résultat original.

Elle ne s'applique pas seulement à l'art et au design, où le but lui-même est de créer quelque chose de nouveau. La pensée créative est nécessaire pour tous les problèmes de la vie, depuis l'organisation banale de notre emploi du temps quotidien à la définition d'objectifs de vie authentiques,



ou l'amélioration de nos relations personnelles.

Plus nous sommes créatifs, plus nous pouvons
être adaptables et flexibles, et plus nous sommes
résilients face aux défis de la vie.



RECONNAÎTRE LE NÉGATIF

La méditation ne consiste pas à s'entraîner à se concentrer sur le positif afin d'être capable d'ignorer le négatif. Souvent, c'est la suppression même des pensées négatives qui provoque notre anxiété. C'est notre résistance à la douleur qui provoque la souffrance.

Permettre aux pensées négatives d'entrer dans notre esprit aide à les voir pour ce qu'elles sont :

Tracez ce nuage

des événements mentaux éphémères :
Elles se déplacent dans l'esprit comme
dans le ciel. Elles sont impermanentes.

En reconnaissant la douleur et en l'explorant avec
curiosité et compassion, nous pouvons transformer
notre relation à elle. Si vous ressentez la douleur
dans votre corps, plutôt que d'essayer de la faire
disparaître, essayez de l'explorer en profondeur et
de localiser son emplacement exact et de la
ressentir plus intensément.



102

en synchronisation
avec le mouvement constant
de votre respiration.

Quelle est la forme de cette douleur
tridimensionnel ? Essayez de la visual
votre corps.

RECHERCHER

LE POSITIF

En tant qu'êtres humains, nous avons évolué jusqu'à avoir une tendance naturelle à la négativité. Ce « biais de négativité » est une adaptation évolutive utile. Il est en effet plus efficace, pour survivre, de penser que ce rocher au loin est un tigre à dents de sabre, plutôt que de prendre un tigre à dents de sabre pour un rocher. Nos ancêtres sont restés sur leurs gardes, ont survécu et nous ont transmis leurs gènes pessimistes.

Tout comme nous pouvons entraîner notre esprit à se concentrer sur nos expériences et nos pensées, nous pouvons nous entraîner à rechercher naturellement et à inclure dans notre conscience les éléments positifs que nous pourrions autrement ignorer.

Promenez-vous dans votre maison et cherchez des objets qui sont esthétiquement beaux, qui ont une valeur émotionnelle ou qui vous procurent naturellement des sentiments positifs que vous ne sauriez expliquer.

Faites un collage sur cette page avec des dessins de ces choses devant lesquelles vous passez tous les jours. Combien de fois les remarquez-vous ?

Prenez votre temps, passez 30 minutes à chercher, à dessiner, à vous déplacer et à remarquer les sensations.

Essayez de remplir la page avec au moins 15 petits dessins.

L'entrée dans ce mode de recherche optimiste aura un effet sur

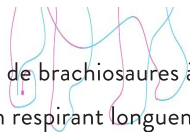
_____ votre approche du monde pendant une courte période après
_____ l'exercice. Et le faire régulièrement aura un effet plus durable.

_____ La qualité de vos dessins n'a aucune importance. C'est la
_____ recherche et l'exploration qui comptent dans cet exercice !

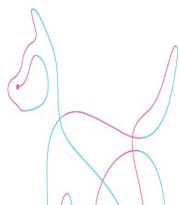
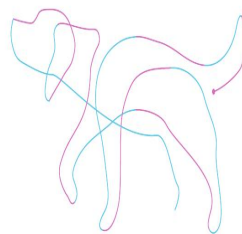
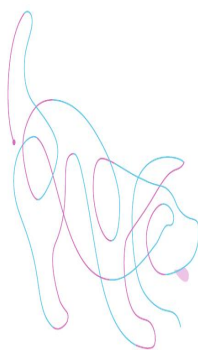
N'oubliez pas d'observer quelques
cycles respiratoires naturels avant
et après chaque exercice de dessin.



Aidez cette famille de brachiosaures à rester calme
et à faire le guet en respirant longuement.



Pour utiliser votre esprit
à son plein potentiel, vous
devez apprendre à devenir
son ami et, finalement,
à le maîtriser.



DES LIGNES DE COMMUNICATION OUVERTES

Lorsque nous nous concentrons sur notre
respiration, nous calmons notre esprit
et notre nouvelle perception des pensées
nous rend moins susceptibles d'adopter
un comportement réactif impulsif. L'activation
de notre SNP nous permet de mieux libérer
de l'ocytocine, « l'hormone de l'amour ».

Tracer le chemin de la respi
constante à notre conscien
pour chaque instant qui se
Chaque point dans le temps
enregistré alors qu'il se glisse
que nous appelons notre exj

Les parties de notre cerveau associées à
l'empathie s'activent et nous parvenons
à mieux comprendre les autres.

Nous devenons de meilleurs
communicants et nos relations peuvent
s'en trouver améliorées.



En utilisant les lignes tracées par l'observation
attentive de la respiration, établissez une connexion
claire entre ces poteaux télégraphiques et créez
une ligne de communication ouverte.

À mesure que vous progressez, remarquez ce qui est
unique dans chaque inspiration et chaque expiration.

Chez les personnes qui méditent régulièrement,
on observe une croissance des régions du



cerveau liées à l'empathie. L'observation de
notre esprit et de notre corps améliore notre
capacité d'empathie, de compréhension et de
connexion avec les autres.

22

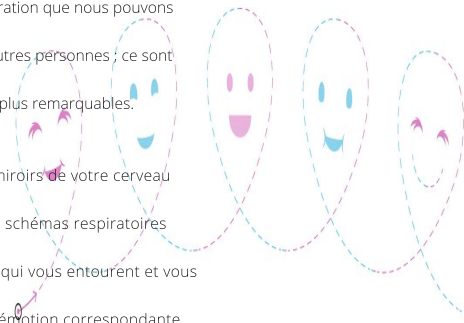


Le rire est

contagieux

Nous avons trente fois plus de chances de rire
si nous sommes entourés d'autres personnes...
C'est comme si la compagnie rendait les blagues
trente fois plus drôles ! ²³

Bâiller, rire, pleurer. Ce ne sont que
des formes de respiration étranges et souvent
involontaires, et elles sont toutes contagieuses !
Elles sont très sociales et communiquent ce
que nous ressentons. Ce ne sont pas les seuls
modes de respiration que nous pouvons
transférer à d'autres personnes ; ce sont
simplement les plus remarquables.
Les neurones miroirs de votre cerveau
remarquent les schémas respiratoires
des personnes qui vous entourent et vous
font ressentir l'émotion correspondante
afin que vous sachiez ce qu'elles éprouvent.
Vous convergez sur le plan émotionnel.



Quelles émotions souhaitez-vous offrir
au monde ?

En respirant calmement, vous pouvez
inconsciemment affecter les personnes
qui vous entourent avec votre schéma
respiratoire et, ainsi, faire passer leur état



RIDES DU S

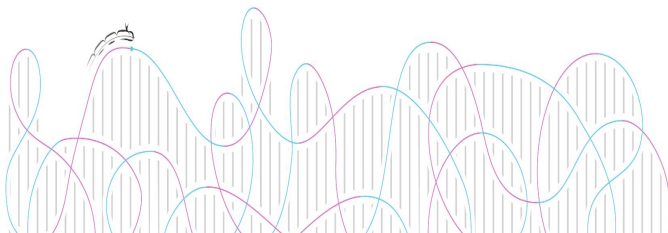
Utilisez votre respirat
mental positif de la p

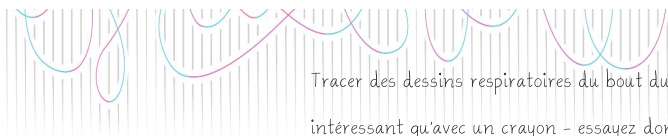
mental du stress au calme. Si vous avez
des enfants ou des animaux domestiques,
voyez si vous pouvez leur transmettre
votre mode de respiration.



Emportez cette pens
la maison et voyez si
schéma de respiratio

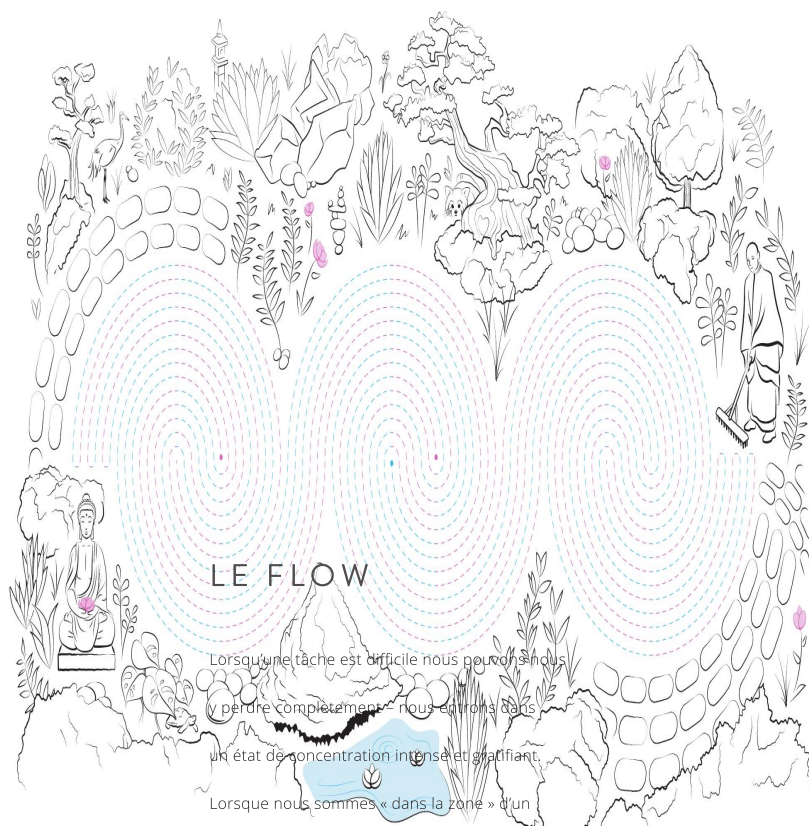
Laissez-vous porter par vos prochaines respirations et laissez le flux spontané vous guider
pour tracer le chemin de cet avion qui écrit dans le ciel - incluez aussi quelques loopings !





Tracer des dessins respiratoires du bout du doigt peut être tout aussi intéressant qu'avec un crayon - essayez donc sur ces montagnes russes.





Aidez ce moine à rati
pour former un beau
de concentration pais

projet, nous sommes absorbés par celui-ci,
tout en étant capables d'apprécier le sentiment
d'immersion et de concentration calme.
Nous nous perdons dans le « flow ».

www.g



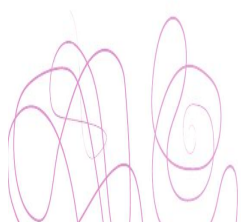
Cette illustration con
et sera longue à réalis
trois sessions distinct

Sans réfléchir

La pleine conscience n'est qu'un des types de concentration qui nous font généralement défaut, mais qu'en est-il des autres styles de concentration ?

N'avez-vous jamais été grondé à l'école pour avoir gribouillé sur votre cahier d'exercices alors que vous étiez censé écouter ? Des études récentes suggèrent que le gribouillage n'est pas un signe de distraction. En fait, gribouiller tout en écoutant de nouvelles informations permet à votre cerveau de se concentrer, de manière diffuse, pendant de plus longues périodes et de retenir davantage d'informations.

Une étude a montré que la rétention des souvenirs à court terme est améliorée de 29 % chez les gribouilleurs par rapport à un groupe témoin. ²⁴ Normalement, lorsque nous faisons plusieurs tâches à la fois, nous obtenons le résultat inverse : notre capacité de concentration est réduite de moitié. Mais le gribouillage n'améliore pas seulement la concentration, il soulage également le stress, nous aide à nous détendre, ce qui nous permet d'être plus créatifs avec les nouvelles informations.



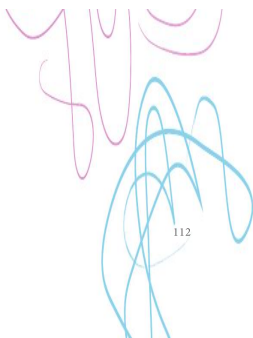
SUR UNE LIGNE

Sans jamais lever votre crayon, transformez un gribouillage en une ligne.

Laissez le crayon suivre ses propres chemins.

Acceptez que chaque mot se transforme à la forme spontanée de son gribouillage.

Appréciez l'expérience de la simple image que vous créez.



112



Sans but précis, continue
permettant à celui-ci d'év

GRIBOUILLEZ

DES DEUX MAINS

Certains psychologues pensent que lorsque nous gribouillons spontanément, nous permettons à des éléments de notre subconscient de s'exprimer et de remonter à la surface. Cela nous aide à entrer en contact avec des éléments importants de notre psyché dont nous sommes à peine conscients, à les organiser et à les intégrer.

Gribouillez sur cette page, un trait à la fois.

Tracez la première ligne avec votre main dominante et la suivante avec votre autre main, et continuez à alterner entre les mains, ligne après ligne.

Utilisez une couleur différente pour chaque main.

Laissez chaque nouveau trait être une réponse au précédent et une partie de l'ensemble.

Prenez votre temps et laissez le dessin qui en résulte être une « conversation » visuelle abstraite entre les deux hémisphères de votre cerveau.

Vous n'essayez pas de dessiner quelque chose en particulier. Laissez simplement votre crayon glisser.

Laissez chaque ligne durer environ une expiration



~~et pensez à la ligne suivante~~ en inspirant.

Dessinez. Faites une pause. Réfléchissez. Et répétez.

~~Donnez-vous le temps de terminer votre dessin.~~

NOS BONNES

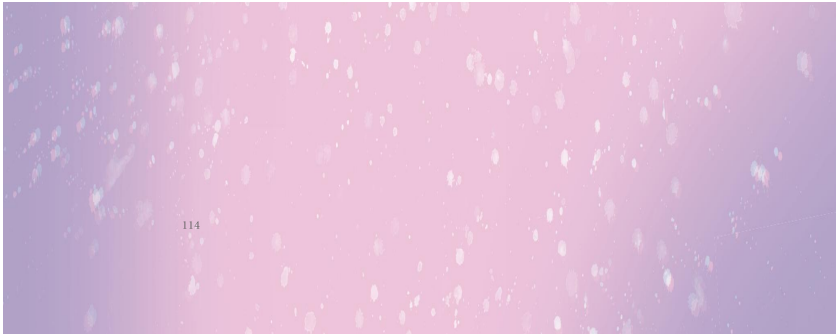
ÉTOILES

Reliez les points de cette page au hasard
pour créer de nouvelles constellations.

Laissez chaque trait de crayon durer
le temps d'une respiration.

Des images apparaissent-elles ? Nommez
vos nouvelles constellations.







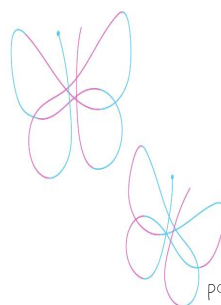
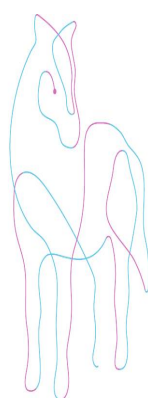
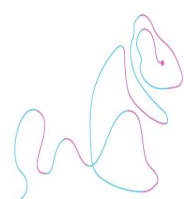
SANS COLONNE,
SANS CERVELE,
SANS DÉFAUT

Les méduses ont la vie facile : elles n'ont pas
de lobe préfrontal. Elles ne s'inquiètent pas
de savoir où elles ont été ou où elles vont. Elles

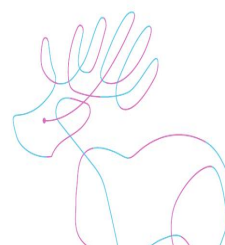
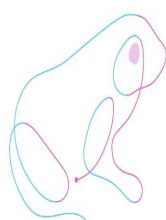
Utilisez votre respiration
les tentacules de ce l
et les aider à se dépla

utilisent leur corps pour se propulser doucement
dans l'eau lors de leur migration, mais elles
s'abandonnent également au courant de l'océan.

Dans la mesure du possible,
la respiration se fait
et reportez vos obser



Passer du temps
dans la nature n'est
pas seulement bon
pour le physique, mais aussi
pour le mental. Au Japon,
ce loisir est affectueusement
appelé « bain de forêt ».



Vous n'êtes pas ce que

vous pensez



Dans la première partie du livre, nous avons appris comment la respiration peut nous aider à maîtriser notre énergie, à stimuler notre vitalité et à nous aider à nous sentir ancrés dans notre corps.

Dans cette partie, nous avons étudié comment, même si nous nous identifions à nos pensées la plupart du temps, *nous ne sommes pas nos pensées* : elles ne sont que des méthodes facultatives pour voir et interpréter le monde. Utilisées avec créativité, elles sont des moyens d'apprendre de notre passé ou de planifier l'avenir... c'est bien d'être considéré comme réfléchi après tout !

Derrière nos *pensées* se trouve notre *expérience* directe, comme l'expérience de la respiration, toujours, et seulement, disponible dans le *présent*.



1

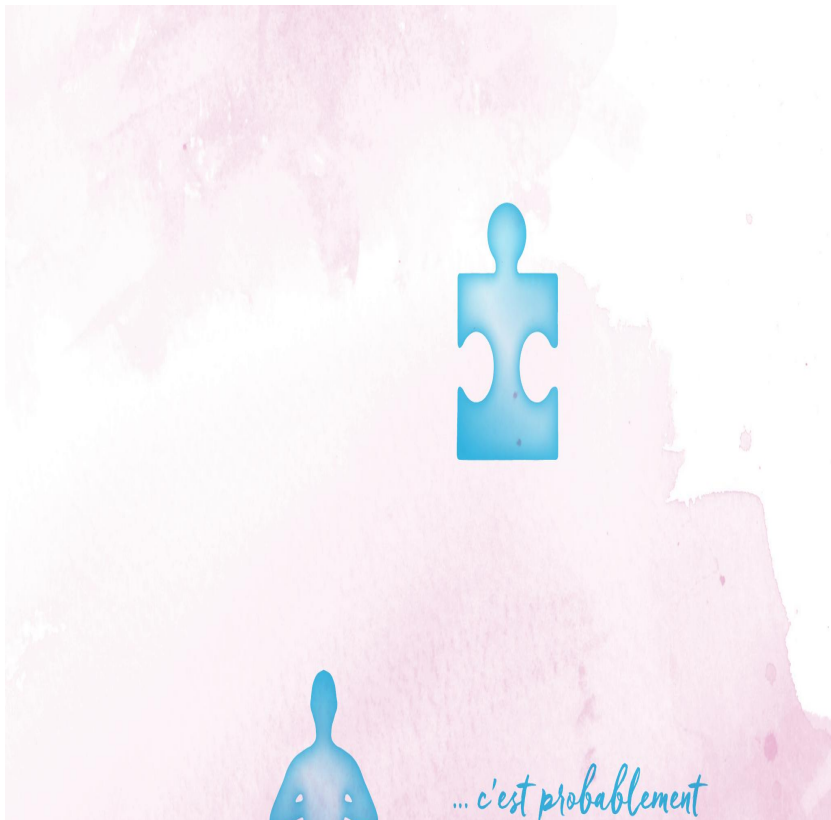


Si vous avez

l'impression

qu'il vous manque

quelque chose...





notre paix intérieure.

PARTIE 3

L'ÂME



Prana

La tradition yogique

Peut-être la plus ancienne philosophie du souffle connue, le « prana » est l'énergie fondamentale qui compose tout ce qui existe dans le monde, et qui est dans un état constant de flux. Ce mot signifie également « souffle » en sanskrit, et le « **pranayama** » est le système de contrôle de la respiration dans le yoga.

Depuis des millénaires, les praticiens du yoga utilisent des techniques de respiration pour équilibrer, concentrer et augmenter le flux de prana dans leur corps et leur esprit. Les postures yogiques sont secondaires par rapport aux pratiques respiratoires et visent principalement à créer un état de flux de prana sain ou de vitalité dans le corps.

Qi

Médecine chinoise

Prononcé et parfois orthographié « chi », comme dans **qigong** et tai-**chi**, le concept de qi est fondamental pour la médecine chinoise et les arts martiaux. Ces philosophies séculaires enseignent que nous sommes tous des manifestations de l'énergie qi. Les adeptes du qigong soignent et renforcent leur corps et développent la puissance de leur esprit grâce à des techniques de respiration et de visualisation pour contrôler et améliorer le flux de leur qi. Certains historiens estiment que les concepts de qi et de prana peuvent avoir des racines communes remontant à des milliers d'années. Le qi et le prana peuvent tous deux être compris comme nos sentiments intérieurs d'énergie et de vitalité. Vous savez quand il en manque, car il est alors plus difficile de sortir du lit !

is bougies grâce à
après chaque lecture

« Allumez » ce
votre souffle, i
de paragraphe

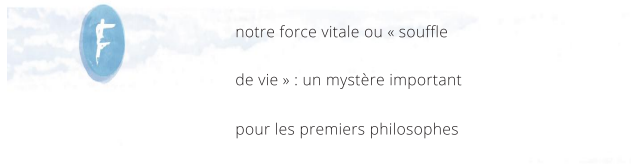


Psyché

Philosophie grecque

Psyché, le mot grec que nous utilisons aujourd'hui pour signifier « esprit » (l'origine de notre mot « psychologie »), signifie à l'origine « souffle », « vie » ou « âme ».

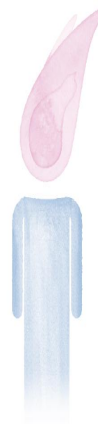
Les Grecs faisaient également référence au concept de « pneuma », notre force vitale ou « souffle de vie » : un mystère important pour les premiers philosophes occidentaux et proche de notre idée occidentale moderne de « l'âme ».



Esprit

Christianisme occidental

Le mot esprit, comme dans « Saint-Esprit », trouve ses racines dans le mot latin « *spiritus* », qui signifie souffle. En Occident, nous associons les mots « esprit » et « âme » à l'idée d'une force qui donne la vie, un élément invisible et éternel qui existe à l'intérieur de notre corps physique et lui donne vie... mais qui est de nature de tout à fait différente de ceux-ci. Dans le récit de la Genèse, Dieu « insuffle la vie » à Adam.



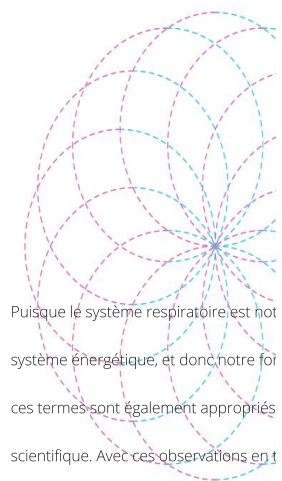


Les arts intérieurs

Les concepts orientaux ésotériques autour de l'énergie vitale qui peut être ressentie dans le corps et renforcée ou manipulée par la respiration (et procurant toutes sortes de bienfaits incroyables pour la santé) s'accordent parfaitement avec une idée occidentale correspondante que nous avons abordée à la page 70 : la capacité d'« intéroception », directement parallèle à ces idées. Lorsque notre SNP est activé et que nos canaux sensoriels internes sont plus clairs pendant la respiration rythmique profonde, nous devenons plus conscients de notre monde intérieur. Nos canaux de perception internes « s'allument » par le biais du nerf vague. Plus notre intéroception s'améliore, plus notre corps parvient à équilibrer notre homéostasie... et plus nous sommes en bonne santé.

Les sensations internes combinées de la pression artérielle, du flux sanguin, des niveaux d'oxygène et d'énergie, de l'état hormonal, des processus digestifs et de l'excitation du système nerveux permettent à votre corps de surveiller son propre équilibre homéostatique. Ces sensations internes prennent une texture perceptible superposée, vibrante, semblable à de l'énergie.

Sans rien de visible pour créer un cadre de référence, les termes « énergie » et « force vitale » semblent



Puisque le système respiratoire est notre système énergétique, et donc notre force, ces termes sont également appropriés scientifiquement. Avec ces observations en t

les idées de qi et de prana ressemblent à des concepts ésotériques « new age » éléments fondamentaux et largement utilisés dans notre dialogue sur l'expérience humaine. Actuellement, par défaut à la science, à la culture occidentale dans leur en

Dans le qigong et le yoga,

être des descriptions appropriées
de ces sensations.

de visualisation sont utilisés
le prana. Si vous n'êtes pas
remplacez-les par « intérêt »
nous aborderons ces pratiques





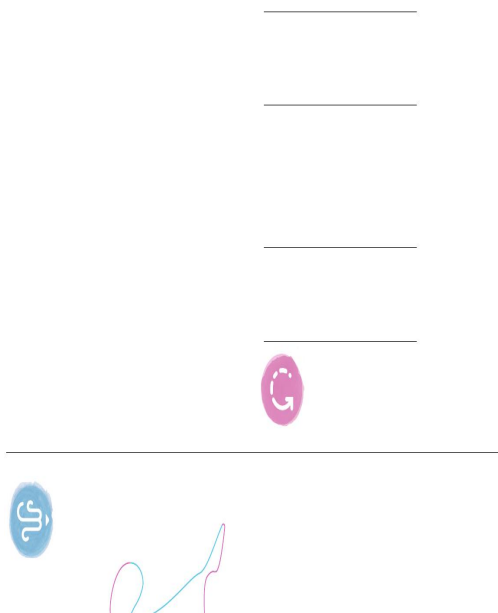
CERCLES DE VIE

Le qigong chinois, le yoga indien et les arts martiaux russes partagent tous des variantes de la technique consistant à visualiser la respiration comme une énergie traversant le corps.

Les chakras yogiques sont des centres d'énergie situés le long de la ligne médiane du corps et qui tournent comme des roues.

Depuis des milliers d'années, les yogis sont convaincus que nous pouvons « activer » ces chakras par des techniques de respiration et de visualisation.

Ce système ancien, fondé sur l'expérience subjective, correspond à la théorie scientifique moderne selon laquelle nous pouvons activer les perceptions de notre corps intérieur en stimulant le nerf vague par une respiration profonde et rythmée.



En commençant par la base, respirez « vers » et « depuis » chacun des chakras, tour

Visualisez le souffle qui fait tourner la roue de votre corps comme un moulin à eau.

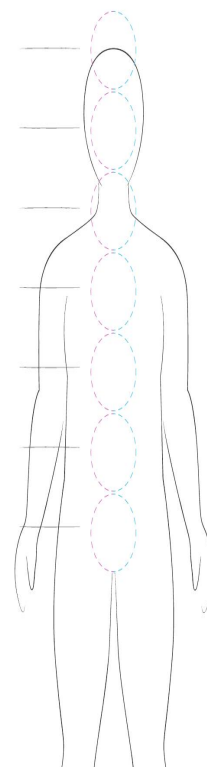
Dessinez en utilisant la couleur traditionnellement associée à chaque chakra tout en faisant tourner la roue avec votre souffle (comme ci-contre).

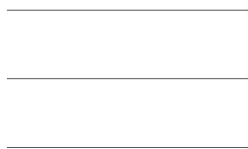
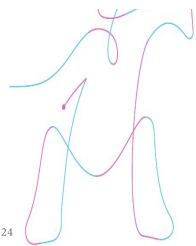
Faites trois fois le tour de chaque cercle sur trois cycles de respiration.

MOUVEMENTS RESPIRATOIRES

Les pratiquants du qigong utilisent une technique appelée « mouvements respiratoires » pour visualiser le souffle qui traverse le corps. Ils imaginent que l'on inspire et que l'on expire dans différentes parties du corps pour obtenir différents bienfaits.

Imaginez que votre souffle





suivant le parcours du cra

Visualisez chaque respirat
la partie de votre corps qu

LE SOUFFLE DIVIN

Le mot polynésien pour désigner le souffle est « ha ». Il se traduit également par « le souffle divin de la vie ». Ce mot constitue la base des bénédictions et remerciements salutaires : « aloha », « mahalo ».

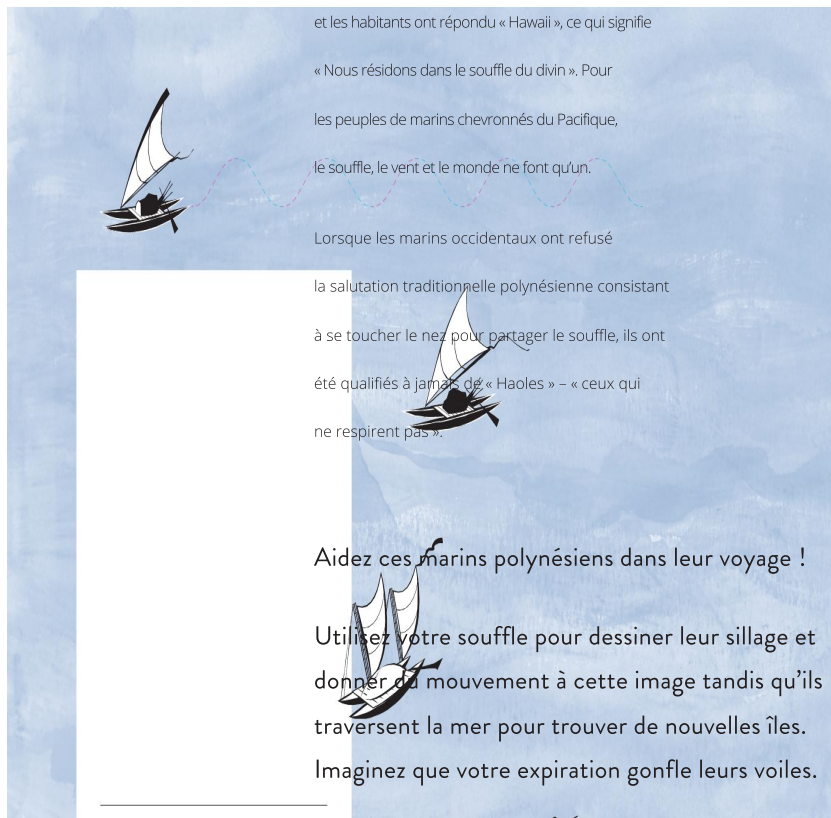
En accostant en Polynésie, les membres de l'équipage du capitaine Cook ont demandé où ils étaient arrivés,

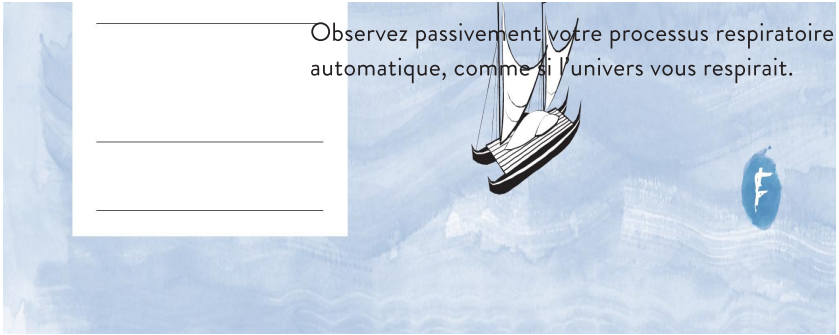
et les habitants ont répondu « Hawaii », ce qui signifie « Nous résidons dans le souffle du divin ». Pour les peuples de marins chevronnés du Pacifique, le souffle, le vent et le monde ne font qu'un.

Lorsque les marins occidentaux ont refusé la salutation traditionnelle polynésienne consistant à se toucher le nez pour partager le souffle, ils ont été qualifiés à jamais de « Haoles » – « ceux qui ne respirent pas ».

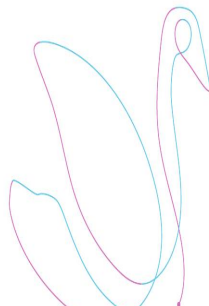
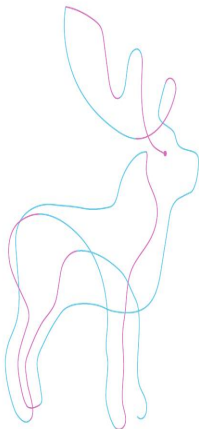
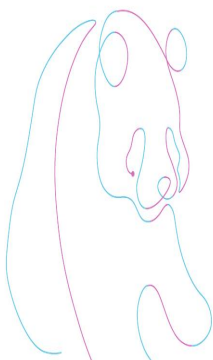
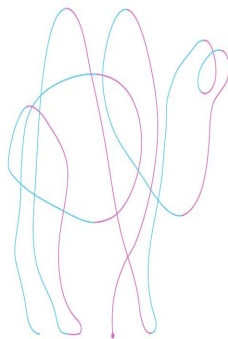
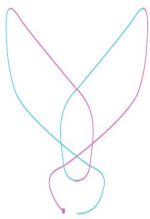
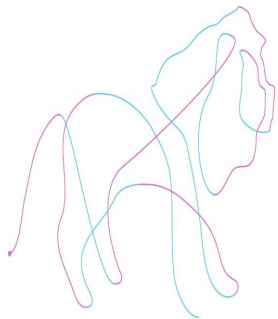
Aidez ces marins polynésiens dans leur voyage !

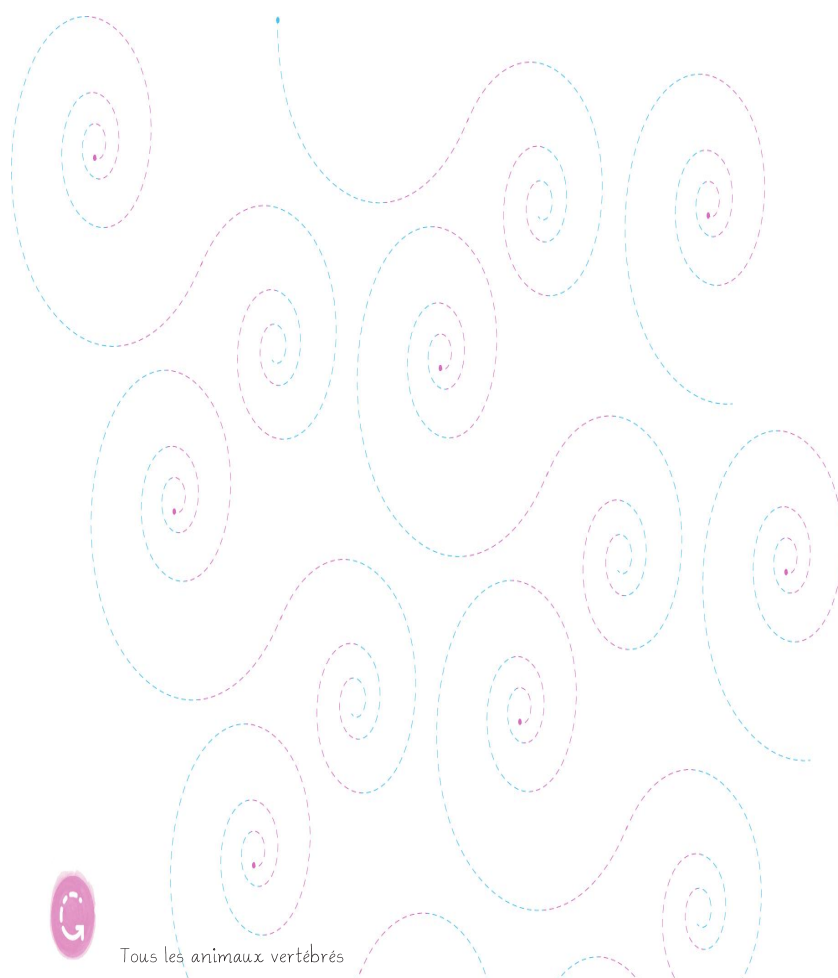
Utilisez votre souffle pour dessiner leur sillage et donner du mouvement à cette image tandis qu'ils traversent la mer pour trouver de nouvelles îles. Imaginez que votre expiration gonfle leurs voiles.





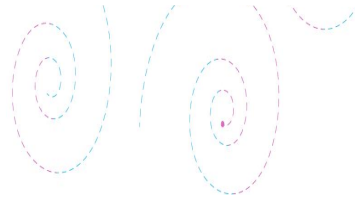
Observez passivement votre processus respiratoire automatique, comme si l'univers vous respirait.





Tous les animaux vertébrés

respirent le même air que
nous. Tous les êtres vivants
partagent l'air.



L'hormone

du câlin

Grâce à de simples exercices de respiration, il est possible de modifier la chimie du sang et d'augmenter notre capacité à aimer et à nous sentir liés aux autres et au monde en général.

Lorsque notre SNS est activé, nous sommes plus détendus, notre attention s'élargit et notre corps libère plus facilement de l'ocytocine dans le sang. L'ocytocine, parfois appelée l'hormone du « câlin » ou de « l'amour », accroît notre sentiment d'attachement aux personnes qui nous entourent.

Lorsque l'ocytocine est présente dans la circulation sanguine, notre capacité d'empathie est élevée : notre capacité à comprendre les autres sur le plan émotionnel s'accroît.

Lorsque le SNS est actif, il est difficile pour le corps de libérer et de ressentir les effets de l'ocytocine.

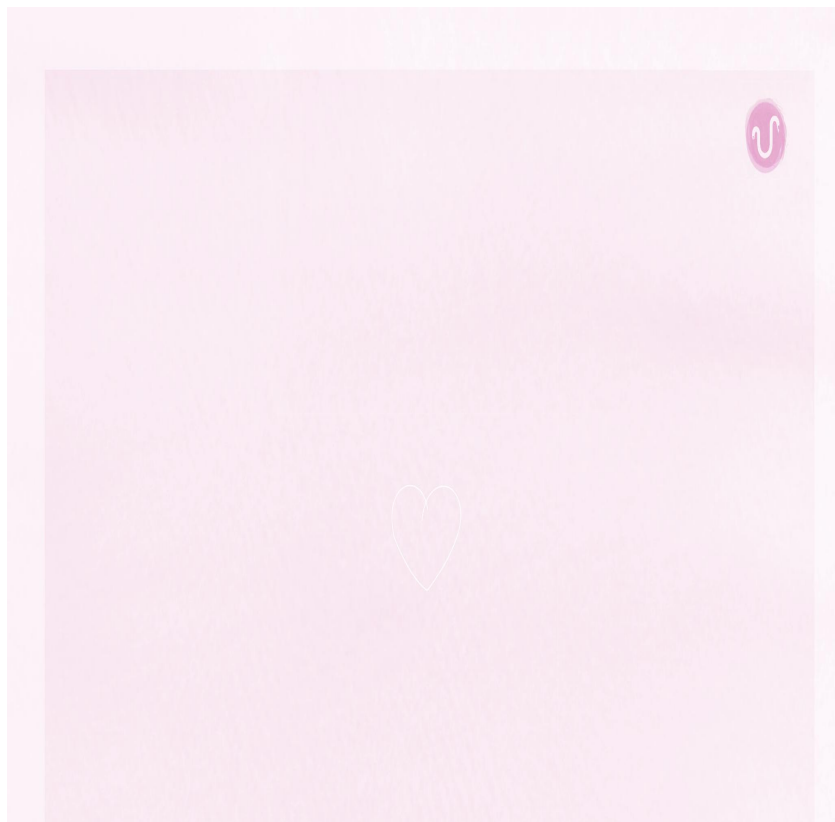


Non seulement la
augmente notre ca
des moments d'arr
mais les moments
de connexion augr
de notre nerf vagu

Une metta
audio guid
gratuiteme

Nous ne faisons qu'un.

*(Mais au moins nous avons l'un et l'autre
pour nous tenir compa*



La respiration lente et profonde
active le SNP, ce qui nous permet
de libérer de l'ocytocine et nous
aide à nous sentir plus proches
des personnes qui nous entourent.

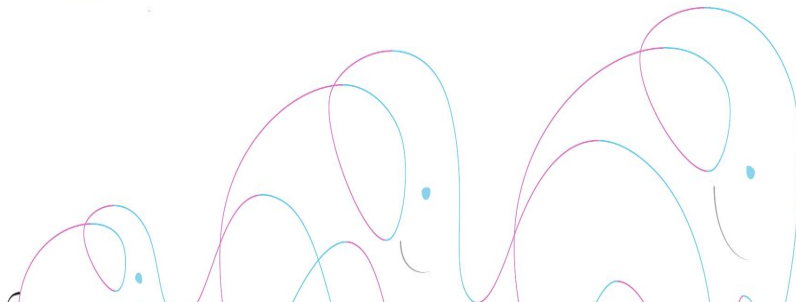


Une respiration profonde

vous évi

D'être sup

Une seule ligne suffit
pour aider cette famille
d'éléphants à rester unie
de la trompe à la queue.



PEINTURE DE GUERRE

INVISIBLE

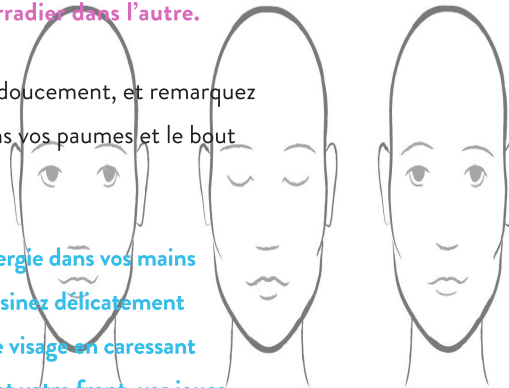


Frappez une fois dans vos mains et, sans les décoller, frottez-les l'une contre l'autre jusqu'à produire de la chaleur.

Très lentement, commencez à les séparer, en sentant la chaleur de chaque main irradier dans l'autre.

Continuez à les séparer tout doucement, et remarquez toute sensation d'énergie dans vos paumes et le bout de vos doigts.

Comme si les sensations d'énergie dans vos mains étaient de la « peinture », dessinez délicatement un motif symétrique sur votre visage en caressant ou en tapotant très légèrement votre front, vos joues, vos oreilles, votre mâchoire et votre cou.



Remarquez si ces gestes libèrent la tension de votre visage.

En caressant votre \
preuve d'autocomp
subtilement votre p
mental. Comment \

Lorsque nous étions des primates vivant en larges groupes, le toilettage était une expérience sociale quotidienne. Pendant des millions d'années,

Êtes-vous régulièrement aussi
même ?

ce rituel est à la base de l'unité du groupe.

Les douces sensations du toucher activent le SNP

et libèrent de l'ocytocine pour préparer le corps

et l'esprit à une expérience de rapprochement.



Dans la spiritualité hindoue, OM représente tout, de l'univers à l'âme. C'est le son cosmique, « le son de l'univers ».

Pour certains hindous, le son de l'OM symbolise le souffle du Dieu créateur Brahma qui façonne la réalité – soufflant l'univers entier et tout ce qu'il contient et le faisant ainsi exister. Il désigne tout ce qui est et reconnaît simultanément l'impermanence de tout ce qui est – une expiration précède une inspiration.

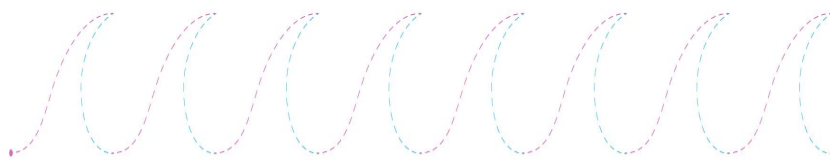
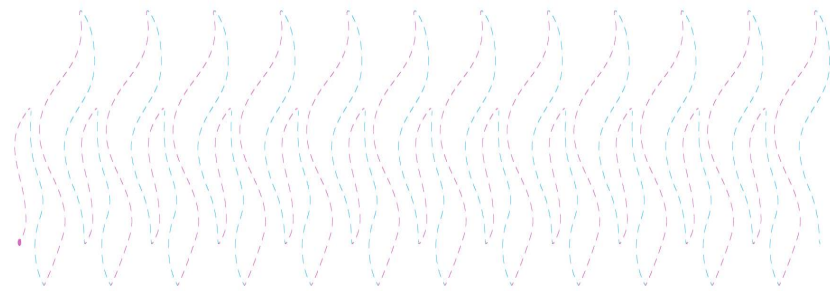
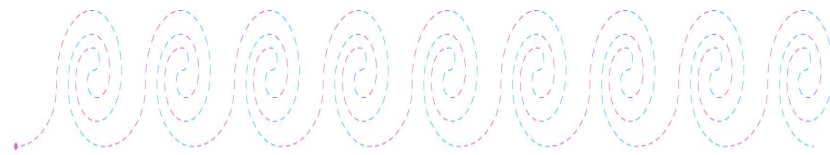
Émettez le son « OM » en effectuant les descentes de cette pratique guidée. Allongez le son aussi longtemps que vous le pouvez.

Il sera utile de le diviser en trois sons. Commencez avec la bouche ouverte, puis pincez les lèvres avant de fermer complètement la bouche – « ah-oo-mm ».

En 20
de la
sont c
leur a
ce qu

Utilisez le son pour créer une résistance et une vibration naturelles, en allongeant l'expiration et en ressentant les vibrations dans tout votre corps.

OM «
fuite,



Depuis la naissance de l'humanité, nous nous
interrogeons sur la nature du monde.

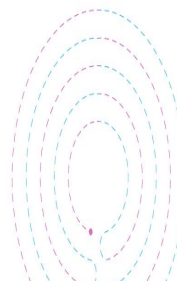
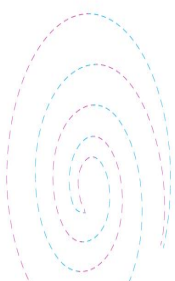
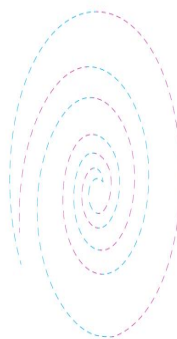
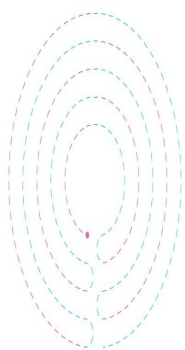




Dans les temps anciens, les gens croyaient que tout
était composé de quatre éléments dans différentes

combinaisons

- la terre, le vent, le feu et l'eau.





Choisissez votre propre point de départ sur ces formes simples et guidées.

« Tout le monde peut dessiner.

Loin d'être un don rare,

réserve aux “artistes” parmi

nous, le dessin peut être aussi

naturel et instinctif pour nous

que la respiration – pour peu

que nous le laissons faire. »



L'art de l'état

En apprenant à dessiner, nous apprenons à voir vraiment. Souvent, lorsque quelqu'un trouve le dessin difficile, c'est parce qu'il ne dessine pas ce qu'il voit avec les yeux, mais ce qu'il projette avec son esprit.

Si vous placez une plante d'intérieur devant un artiste novice et que vous lui demandez de la dessiner, il vous dessinera une plante d'intérieur. Ce sera le dessin d'une plante d'intérieur, mais ce ne sera pas celle qui se trouve devant lui. Elle aura des feuilles et une tige, des fleurs et un pot. Ces éléments pourront être disposés de manière à ressembler à ce qui existe sur le sujet, mais les ressemblances s'arrêteront là.

Dans son livre de 1979, *Dessiner grâce au cerveau droit*, l'artiste et autrice Betty Edwards décrit deux façons de voir le monde qui correspondent aux fonctions de nos différents hémisphères cérébraux. Le côté gauche du cerveau est verbal et analytique, le côté droit est visuel et émotionnel. Le côté gauche est destiné à la résolution méthodique des problèmes, tandis que son pendant est destiné à la réponse intuitive.

L'hémisphère droit voit le monde,
l'hémisphère gauche l'étiquette et
le catégorise, l'intégrant dans une histoire

Quand nos yeux r
esprit la simplifie.
auparavant, il n'a j
chaque plante en
gauche l'étiquette
à autre chose. Mê
les éléments infin
composent la par
« feuilles », « fleu

Lorsque nous dessinons pour ces étiquettes mentales sont t distinguons. Elles nous gênent les étiquettes que nous « ente esprit et les symboles que nous le monde. Plutôt que les lignes les textures individuelles que nos yeux, nous dessinons le ce à travers un amalgame de sym simplifiés. Nous dessinons les esprit plutôt que les formes di

Cet exemple de dessin est un de notre expérience en génér; le monde à travers les yeux de dominant, verbal et pensant : « gauche ». Au lieu d'expérim directement, nous le simplifior dans notre esprit et en ne voy

simplifiée qu'il peut comprendre.

(Ces distinctions ne doivent pas être confondues

avec les qualités propres à l'insula dont nous

avons parlé à la page 74.)

les symboles rudimentaires qu

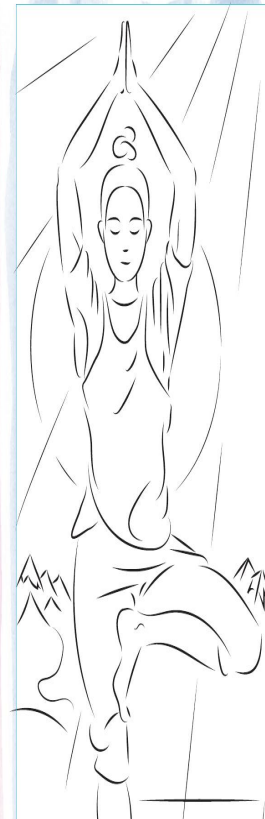
sur notre réalité.

Maintenant, en commençant en bas à droite et en traçant une ligne à la fois, recopiez l'image de la boîte bleue dans la boîte rose.

Vous serez peut-être surpris de la précision de votre dessin, même si vous n'avez jamais eu confiance en vous auparavant.

UN DESSIN RENVERSANT

Lorsque nous dessinons à l'envers, notre esprit verbal renonce à essayer de comprendre ce qui se trouve devant lui et « s'éteint », laissant alors l'esprit visuel prendre le dessus. Dans cet état, il nous est plus facile d'arrêter d'étiqueter, et de dessiner ce que nous voyons réellement.



Pour commencer, tournez le livre de 180 degrés afin
que l'image ci-contre soit à l'envers.



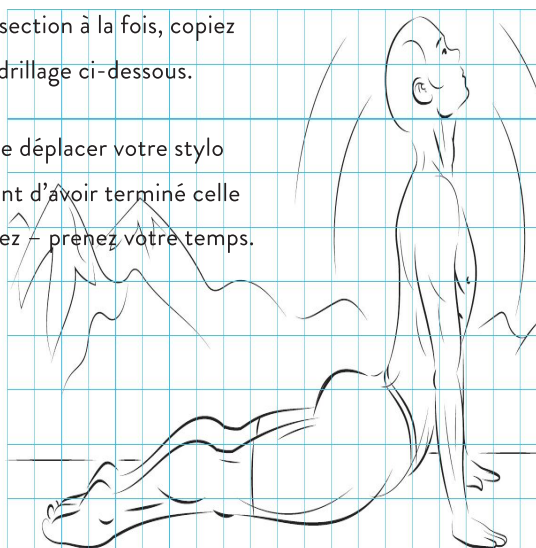
QUADRILLAGE

DÉVERROUILLÉ

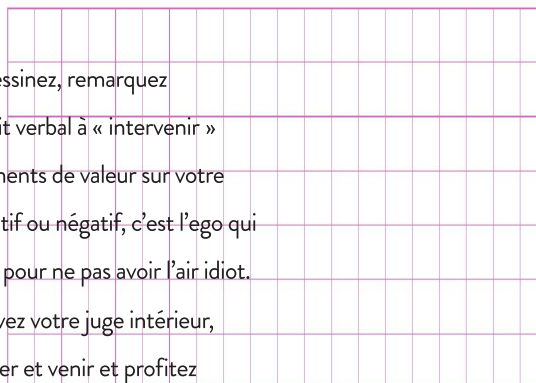
En divisant une image en éléments plus
petits avec un système de quadrillage
nous ne voyons plus l'image de la même
manière. Nous commençons à voir les détails
les plus infimes tels qu'ils sont vraiment :
des lignes et des formes qui peuvent être
facilement reproduites.

En ne dessinant qu'une section à la fois, copiez
cette image dans le quadrillage ci-dessous.

Résistez à la tentation de déplacer votre stylo
vers la case suivante avant d'avoir terminé celle
sur laquelle vous travaillez – prenez votre temps.



Pendant que vous dessinez, remarquez
la tendance de l'esprit verbal à « intervenir »
en portant des jugements de valeur sur votre
travail. Qu'il soit positif ou négatif, c'est l'ego qui
tente de se protéger pour ne pas avoir l'air idiot.
C'est la peur. Observez votre juge intérieur,
laissez les pensées aller et venir et profitez

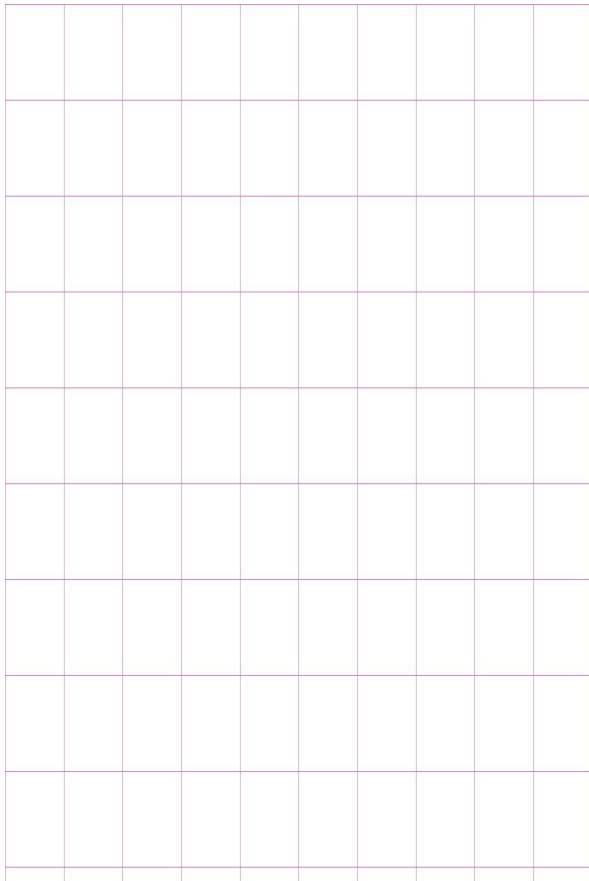


COUP DE POUCE

Dessinez le contour de votre main
sur cette trame.

Copiez le dessin obtenu dans
le quadrillage de la page opposée.





REGARDEZ !

Si vous observez un débutant qui dessine d'après nature, vous remarquerez qu'il passe le plus clair de son temps à regarder son carnet de croquis. Il jette quelques coups d'œil furtifs en direction de son sujet, puis revient vers sa page. C'est à l'envers : dès que vous baissez les yeux, vous dessinez de mémoire.

Lorsque nous passons la plupart de notre temps à regarder la page, nous essayons de donner un sens à ce que nous avons dessiné jusqu'à présent, avec des embellissements sournois qui ne sont pas fidèles à la réalité et qui nous gênent par la suite.

Il est bon de regarder son sujet au moins 80 % du temps lorsque l'on dessine. Cet exercice vous aidera à vous entraîner... en regardant votre sujet 100 % du temps ! Cette pratique est appelée « dessin de contour à l'aveugle ». Même si vous vous sentez un peu bête au début, persévérez : cet exercice peut vraiment changer votre façon de ressentir et de voir lorsque vous dessinez.

Placez votre papier de
à ce que les bords so-
pointus et intéressar

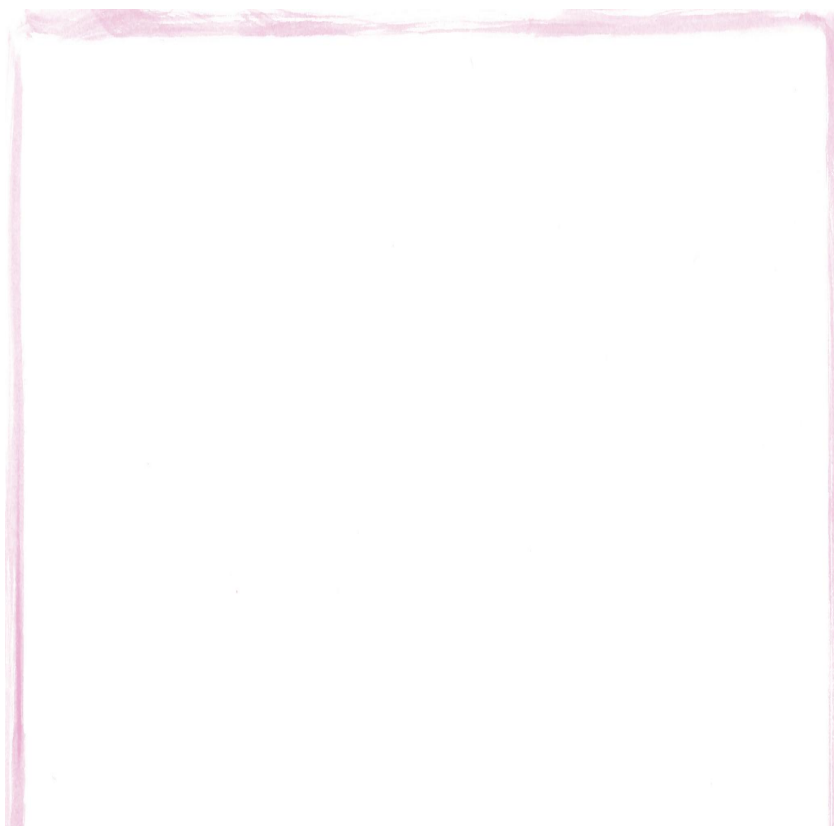
Déchirez une page de ce l
dont vous n'étiez pas parti
Froissez le papier déchiré
de distance sur la table de

Explorez le papier avec vos y
et les textures créées par la li

Jouez avec la façon dont l
retournez-la, faites-la piv
jusqu'à ce que ses motifs r
intéressants et dynamique

Sans regarder la page, comr
uniques de la feuille de papi
votre œil voit : vous « trace
la page.

Une fois que vous avez fait to
froissé, sans jamais baisser les
à dessiner les motifs des ligne







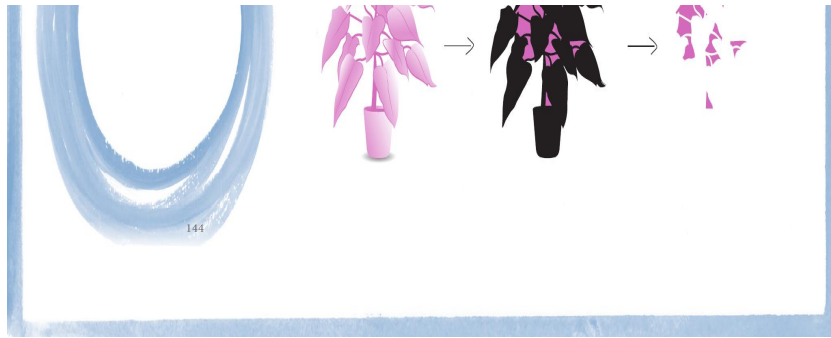
DU NÉGATIF A

Les exercices « à l'envers » et « en qu nous empêchent de voir le symbole, du contour nous pousse à voir les de de la silhouette.

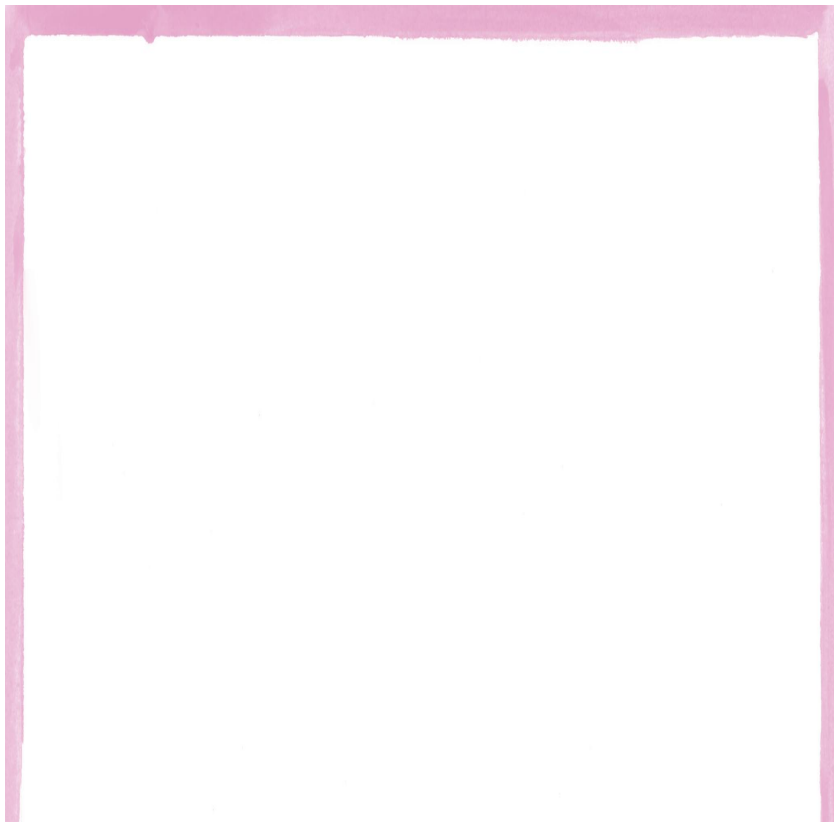
Dessiner l'espace nég du sujet est une autre le contour et d'éviter

Regardez les pièces d'éch repérer l'image cachée à l

Un simple changement de perspecti pour la voir : il y a un yogi caché dan en négatif. Dans l'exercice suivant, n de voir les formes créées par les élé superposés d'une plante d'intérieur. plan plutôt qu'à l'arrière-plan. En des ces formes, nous contourons les te du cerveau gauche de nous aider en « feuille », « tige », etc. Les formes qu dessinons n'ont pas de nom... elles s faciles à dessiner !



Nous considérons naturellement
notre sujet comme le premier
plan et ignorons les éléments
en arrière-plan.





*« La fleur est faite
d'éléments non-fleur.*

*Nous pouvons décrire la fleur
comme étant pleine de tout.*

*Il n'y a rien qui ne soit pas
présent dans la fleur.*

*Nous voyons le soleil, nous
voyons la pluie, nous voyons
les nuages, nous voyons la terre,
et nous voyons aussi le temps
et l'espace dans la fleur. (...)*

*Le cosmos tout entier
s'est réuni pour aider
la fleur à se manifester.*

*La fleur est pleine de tout,
sauf d'une chose : un moi
séparé, une identité séparée. »*

NE FAIRE PAS AVEC LE SUJET

Le dessin est une activité remarquable et méditative. Nous entrons dans une concentration fluide lorsque nous nous concentrons sur notre corps et notre esprit pour interpréter ce qui nous entoure. Lorsque vous tracez une page, une impression de votre visage, vous ne vous sentez plus séparé de l'objet de votre perception. Vous êtes une composante fluide d'un processus plus vaste. L'image s'écoule de l'observateur et traverse votre conscience et revient à l'observé.

Lorsque vous atteignez cet état, votre esprit est déconnecté des pensées verbales, de descriptions, de perceptions et vous êtes absorbé par votre perception. Vous êtes un miroir sans faille qui reflète avec honnêteté.

Pendant quelques instants, l'objet de votre attention est le seul.

Dans le yoga, l'état le plus élevé à atteindre est le « Samadhi » où le sujet et l'observateur sont une seule et même chose. C'est l'état de la perception pure. Dans cet état, le sens du moi, transcende sa propre existence et fait l'expérience de toutes les choses. Il existe dans cet état des expériences plus rapides ou plus gratifiantes.

en s'inspirant de la nature.

Thích Nhật Hạnh



Tracez ces motifs de lotus en effectuant des respirations fluides.

Chaque ligne comprend au moins 25 respirations, soit environ cinq minutes.

UN BON CONSEIL

Il est important d'être capable de distinguer
et d'atteindre un équilibre entre les modes
de pensée verbaux et visuels. De savoir être
en contact avec les approches analytiques
et intuitives de l'interprétation du monde.

Nous nous sommes beaucoup concentrés sur
l'entraînement de notre attention sur notre
expérience immédiate, mais la réflexion est loin
d'être inutile.

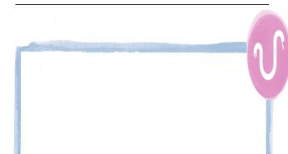
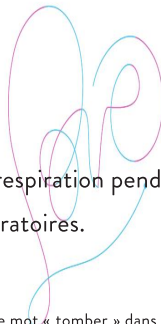
Les mots sont comme des couleurs peintes
sur la toile de votre esprit. Ils sont de puissants
outils d'organisation. Nous pouvons prendre
nos expériences, passées et présentes, et les
utiliser pour créer de nouvelles idées et les
communiquer à d'autres personnes.

Chaque mot que vous entendez agit telle une
onde sur votre subconscient, attirant des
souvenirs et d'autres symboles de pensée.

Utilisés à bon escient, ils peuvent nous préparer
à des modes de pensée positifs.

Concentrez-vous sur votre respiration pendant que
vous tracez ces dessins respiratoires.

Laissez chaque mot « tomber » dans
votre cœur pendant que vous respirez
et dessinez, comme s'il tombait dans un
puits profond.

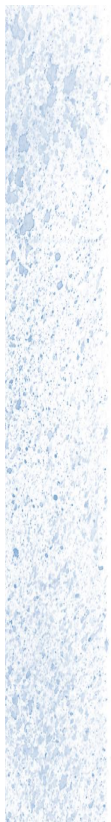




Pour ressentir t

préparent votre

nicotia » gratuit «



Lorsque nous sommes habillés, nous ressentons rarement les sensations que procurent nos vêtements. Pendant la majeure partie de la journée, nous ne profitons des douces sensations de nos vêtements qui se déplacent sur notre corps, nous tiennent chaud et nous protègent du monde. Pour nous en rendre compte, nous n'en sommes presque jamais conscients, mais si nous nous invitons à en prendre conscience, nous nous rendons compte qu'une sensation semble « bizarre ». Mairia, quand j'ai parlé de ces sensations, vous les remarquez plus facilement : la sensation de votre nez qui glisse sur votre poitrine lorsque vous portez vos lunettes qui reposent confortablement sur votre nez. Il est intéressant de constater que nous remarquons si aisément ce qui était là de tout début lorsque nous y sommes conviés, alors que nous le considérons comme allant de soi le reste du temps. Cela ne s'applique pas seulement au feedback sensoriel.

La gratitude est

bonne pour la santé.

(Dieu merci!)

VOUS SENTEZ-VOUS

EN VEINE ?

Dessinez dans les cases de cette page les éléments
de votre vie pour lesquels vous vous êtes reconnaissant.

Incluez des gribouillages de personnes spéciales,
d'objets ayant un sens ou une valeur sentimentale forte.

Prenez-vous régulièrement le temps d'apprécier ces
sources de gratitude ?

Méditez sur chacune pendant que vous dessinez.

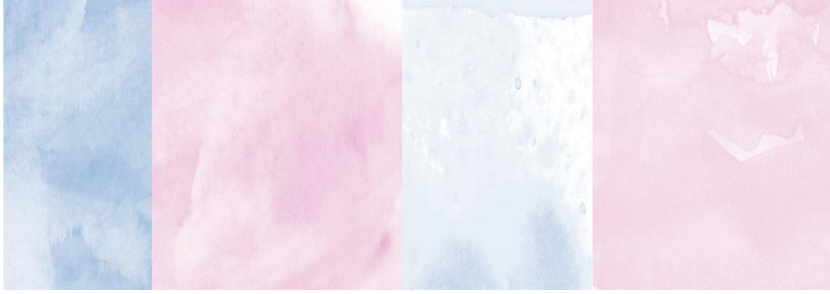
Remarquez tout changement dans vos sentiments, votre
corps ou votre humeur lorsque vous vous en souvenez.

Un

col

Si v
recc
d'av
de r
proc

Une
que
pris,



INTERCONNEXION

DES ÊTRES

Un tourbillon visible à la surface de l'océan n'est pas séparé de l'eau, il est fait d'eau. C'est un phénomène créé par l'eau, avec de l'eau qui y entre et en sort constamment. L'eau qui forme le tourbillon était là avant le tourbillon, et elle sera là après.

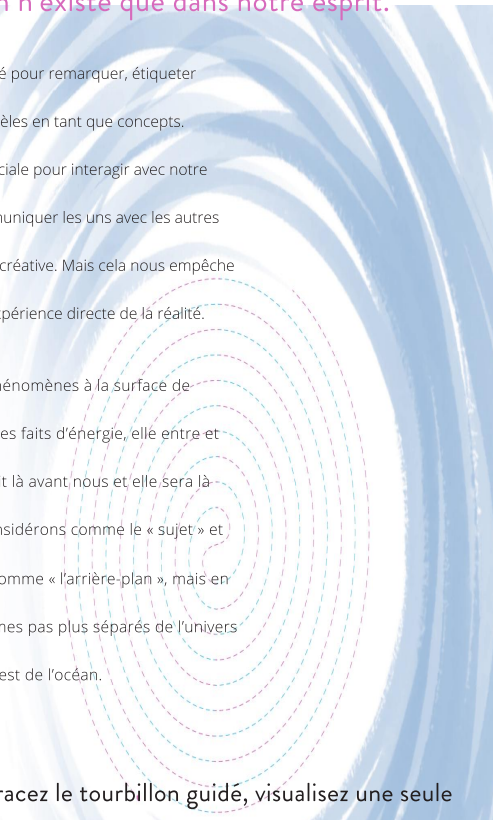
Le tourbillon n'est différent de l'océan que dans un sens abstrait. Une fois que nous l'avons étiqueté « tourbillon » dans notre tête, nous commençons à voir le tourbillon comme « objet » et l'océan comme « arrière-plan ».

La séparation n'existe que dans notre esprit.

Notre esprit est adapté pour remarquer, étiqueter et catégoriser les modèles en tant que concepts. C'est une aptitude cruciale pour interagir avec notre environnement, communiquer les uns avec les autres et penser de manière créative. Mais cela nous empêche également de faire l'expérience directe de la réalité.

Nous sommes des phénomènes à la surface de l'univers. Nous sommes faits d'énergie, elle entre et sort de nous. Elle était là avant nous et elle sera là après. Nous nous considérons comme le « sujet » et le reste de l'univers comme « l'arrière-plan », mais en réalité, nous ne sommes pas plus séparés de l'univers que le tourbillon ne l'est de l'océan.

Lorsque vous tracez le tourbillon guidé, visualisez une seule



molécule d'oxygène qui entre en vous, devient une partie de vous, vous énergise et vous renforce, puis ressort.

À quel moment l'oxygène commence-t-il, et cesse-t-il
d'être « vous » ?



Faire « un avec l'univers » n'est ni compliqué ni mystérieux.

Il suffit de réaliser que vous n'êtes
séparé de tout ce qui existe dans

l'univers que sur un plan abstrait
et linguistique.

Nous projetons l'illusion de la séparation,
du « soi » et de « l'autre », avec notre
esprit, et la renforçons chaque fois que
nous utilisons le mot « je ».

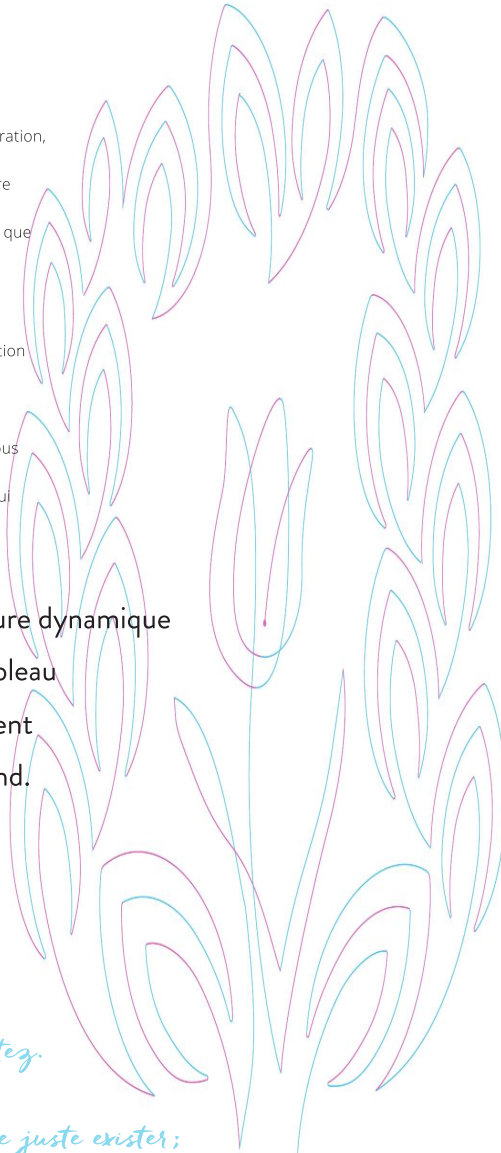
En nous concentrant sur la respiration
qui nous traverse, nous pouvons
constater et expérimenter cela : nous
sommes inséparables du monde qui
nous entoure.

**Vous êtes une structure dynamique
et vivante dans un tableau
toujours en mouvement
et beaucoup plus grand.**

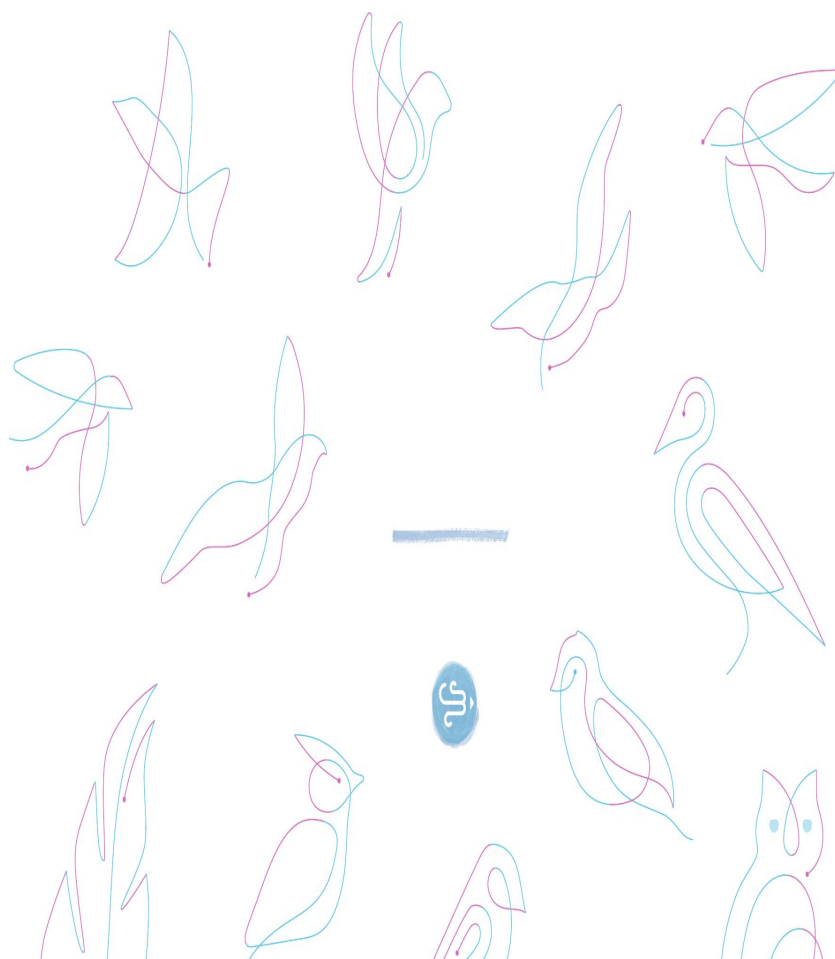


Vous voyez que vous existez.

Mais vous faites plus que juste exister ;



vous êtes l'existence, le spectateur et la fenêtre.



Les c
tout

\

EXEMPLES DE RÉALISATIONS D'AUTRES PERSONNES À PARTIR DU LIVRE...

Il n'y a pas de « bonne » façon de « dessiner le
souffle ». Les interprétations des instructions
présentées dans ce livre varient considérablement
d'une personne à l'autre. Trouver ce qui vous convient
le mieux ou, en d'autres termes, ce qui vous aide
à vous connecter à votre respiration et à la remarquer
d'un instant à l'autre, est plus important que
la perfection ou la précision de l'image obtenue.

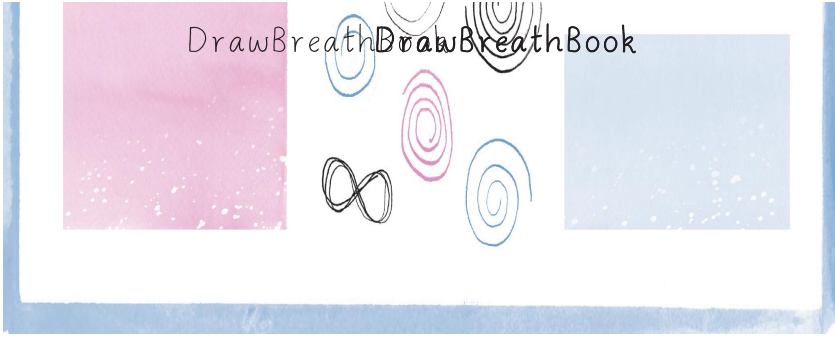
Toutes les pratiques présentées dans
Inspirer Dessiner s'intéressent davantage au
processus qu'au résultat final.

J'ai inclus les exemples à droite pour que vous puissiez
voir à quel point vous pouvez être libre et à quel point
les résultats varient d'une personne à l'autre.

Avez-vous trouvé les exercices
de ce livre enrichissants ?

Partagez vos créations avec
la communauté *Draw Breath*

et inspirez les autres !



ALLER PLUS LOIN

J'espère que vous avez pris autant de plaisir à lire *Inspirer*

Dessiner que j'en ai pris à l'écriture ! La liste suivante

représent certains des points forts et des influences clés

que j'ai aimé lire au cours de mes recherches.

The Breathing Book

Donna Farhi

Dessiner grâce au cerveau droit

Betty Edwards

Le pouvoir du moment présent

Eckhart Tolle

Le pouvoir de guérison du souffle

Richard P. Brown et Patricia L. Gerbarg

Respire tout simplement

Dan Brulé

The Heart of Yoga

T. K. V. Desikachar

Méditer pour ne plus stresser

Mark Williams et Danny Penman

Mindfulness for Health

Vidyamala Burch et Danny Penman

Respirer

James Nestor

La Pleine Conscience

Les Fehmi et Jim Robbins

The Oxygen Advantage

Patrick McKeown

Asana Pranayama Mudra Ba

Swami Satyananda Saraswati

The New Science of Breath

Stephen Elliott

Respirez ! Et libérez-vous...

Rebecca Dennis

Mindfulness & the Art of Dr

Wendy Ann Greenhalgh

La Fabrique du bonheur

Martin Seligman

Système 1 / Système 2 : Les d *de la pensée*

Daniel Kahneman

Le bouddhisme zen

Alan Watts

Pour une spiritualité sans reli

Sam Harris

RÉFÉRENCES

- Shannahoff-Khalsa, David S., Michael R. Boyle, et Marcia E. Buebel. « The effects of unilateral forced nostril breathing on cognition. » *International Journal of Neuroscience* 57.3-4 (1991): 239-249.
- Sur la base approximative de 32 ml d'excrétion de CO₂ par expiration.
- Howland, Robert H. « Vagus nerve stimulation. » *Current Behavioral Neuroscience Reports* 1.2 (2014): 64-73.
- Forges, Stephen W. « Vagal tone: a physiologic marker of stress vulnerability. » *Pediatrics* 90.3 (1992): 498-504.
- Streeter, Chris C., et al. "Treatment of major depressive disorder with Iyengar yoga and coherent breathing: a randomized controlled dosing study? *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 23.3 (2017): 201-207.
- Tiwakol, Ahmed, et al. "Relation between resting amygdalar activity and cardiovascular events: a longitudinal and cohort study? *The Lancet* 389.10071 (2017): 834-845.
- von Zglinicki, Thomas. « Oxidative stress shortens telomeres. » *Trends in Biochemical Sciences* 27.7 (2002): 339-344.
- Tolahunase, Madhuri, Rajesh Sagar et Rima Dada. « Impact of yoga and meditation on cellular aging in apparently healthy
- Wetitzberg, Eddie, and Jor « Humming greatly in oxide. » *American jou critical care medicine*
- Tival, Waleed O., Amy E et Sundaravadivel Ba « Yögic breathing w attention control redu pro-inflammatory bi a pilot randomized c Complementary and 16.1 (2016): 294.
- Schulz, André, et Claus « Interoception and s in Psychology 6 (201
- Craig, Arthur D. « How Interoception: the set condition of the body



5	Koopman, Frieda A., et al. "Vagus nerve stimulation inhibits cytokine production and attenuates disease severity in rheumatoid arthritis." Proceedings of the National Academy of Sciences 113.29 (2016): 8284–8289.	individuals: a prospective, open-label single-arm exploratory study » Oxidative Medicine and Cellular Longevity 2017 (2017).	Neuroscience 3.8 (2016,17 Craig, Bud. "How do you feel about it?" by Bud Craig" Vimeo
6	Brown, Richard, et Patricia Gerbarg. <i>Le pouvoir de guérison du souffle</i>	11 Calabrese, Pascale, et al. "Cardiorespiratory interactions during resistive load breathing." American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology 279.6 (2000): R2208–R2213.	fakulteten vid LiU, 2017. Web. 10 Oct. 2017. <http://www.vimeo.com/8170544>.
			18 Killingsworth, Matthew A. "The science of the mind." Science 330.6030 (2015): 1231–1232.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Tom Granger est un écrivain, designer et illustrateur installé au Royaume-Uni. Il a beaucoup travaillé en tant que consultant créatif indépendant pour certaines des entreprises les plus innovantes du monde dans le domaine des soins de santé, de la pharmacie, de la médecine et du bien-être, ainsi que pour le NHS.

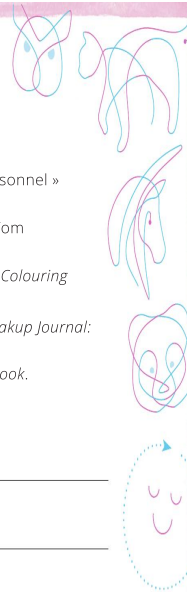
Tom enseigne également la respiration et la méditation en face à face, en organisant des cours captivants et des événements ponctuels pour le public et les institutions (pour en savoir plus, consultez le site drawbreath.com !).

Tom aime se promener dans les forêts près de chez lui et aime explorer tout ce qui touche à la philosophie, à la psychologie, au yoga et à l'art !

PLUS SUR TOM

Tom écrit également des livres de « développement personnel » humoristiques, interactifs et ironiques sous le nom de Tom Devonald. Parmi ses ouvrages récompensés, citons *The Colouring Book for Goths: The world's most depressing book*, *The Breakup Journal: Break up without the breakdown* et enfin, *The Love Scrapbook*.

« Ce livre hilarant
est aussi noir que
votre âme ! »





M E R C I ...

... à mon **incroyable famille**, pour votre soutien indéfectible et inébranlable à ce projet complètement fou ! En particulier, Maman, merci pour ta connaissance encyclopédique du monde du yoga et de la psychologie. *Inspirer Dessiner* n'aurait pas été possible sans ta contribution, tes conseils et ta direction artistique brutalement honnête. Papa, merci de m'inspirer chaque jour par ton éthique de travail et ta ténacité, et de tolérer le flot incessant de papier qui sort de ton imprimante (ainsi que les nombreuses suggestions de playlists psytrance) ! Max, merci d'avoir cru fermement en moi lorsque je doutais fortement de tout cela ! Je vous aime tous et j'ai beaucoup de chance de vous avoir comme famille. (Vous pouvez donc tous arrêter votre pêche aux compliments.)

... à **lone** pour avoir partagé une grande partie de ce voyage et pour tes encouragements, ton soutien et ton enthousiasme sans limite pour les nombreuses formes que *Inspirer Dessiner* a prises au fil des ans avant d'atteindre celle-ci.

... à **Georgina** et **Saffron** pour avoir aidé à créer les magnifiques textures d'aquarelle qui apparaissent tout au long du livre. Il n'aurait pas été aussi beau sans votre esprit artistique inné et votre créativité.

... à tout le monde à Summersdale pour avoir fait de ce livre une réalité. Merci en particulier à **Claire** d'avoir cru en la première version balbutiante de l'idée, ainsi qu'à **Debbie** et **Lucy** pour leur expertise et leur patience, qui ont contribué à en faire un véritable livre !

... aux nombreux cobayes et relecteurs qui ne se doutaient de rien et ont jalonné le parcours, y compris mais sans s'y limiter, **Neil et Emily**. Neil, merci pour chacune de nos nombreuses dialectiques involontaires en plein air et en fin de soirée, au cours desquelles j'ai découvert mes dernières années, dont la somme est sans aucun doute devenue la graine de cette idée.

... à **Anna Black**, ton atelier de dessin en pleine cour inspirant et enrichissant, était exactement la confirmation dont j'avais besoin pour savoir que je n'étais pas forcément de penser que cette idée pouvait être bonne.

... à **Vidyamala Burch** et à l'équipe de Breathwork pour leurs sages conseils et leur contribution aux éléments plus conscients et compatissants de *Inspirer Dessiner*.

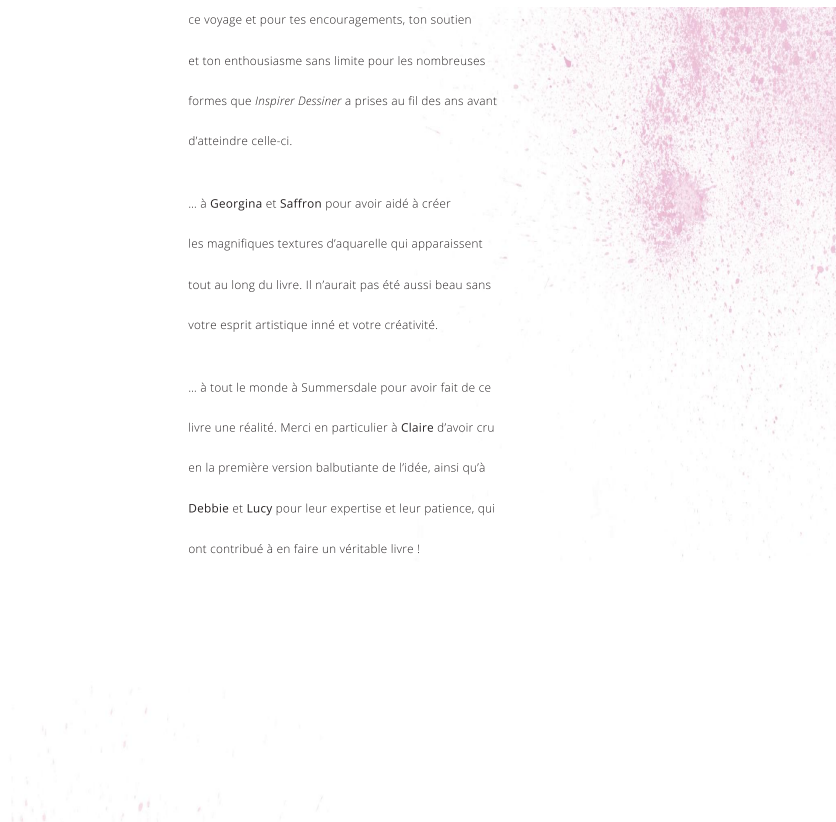
... au professeur **Mark Williams** et à **Danny Penrice** pour leurs précieux encouragements lors des dernières étapes de la rédaction.

... à **Patricia Gerbarg** pour avoir partagé avec moi la somme de vos nombreuses années de recherche (et celles de **Richard Brown**) avec tant de clarté et vos révisions perspicaces de dernière minute.

... à **Dan Brulé** pour ses œuvres inspirantes, ses conseils et son enthousiasme incroyable pour le projet.

... à **Jan et Jo** de Mindful Outlook pour leur excellent enseignement de méditation MBSR sur huit semaines.

... à **Agata**, l'enseignante de dessin de vie devenue maîtresse de qigong. Vos cours sont arrivés juste au moment ! Et à **l'homme mystérieux** de Whalley ! pour les cours de Tai Chi gratuits en plein air dont j'ai découvert l'existence d'Alexandra il y a bien des années.



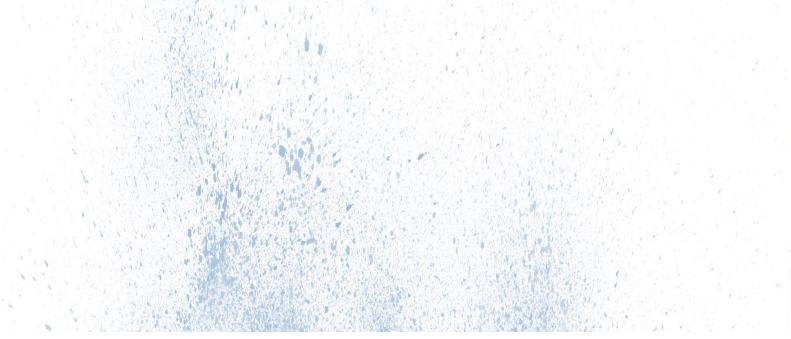


... aux membres de l'équipe créative Irrévérence

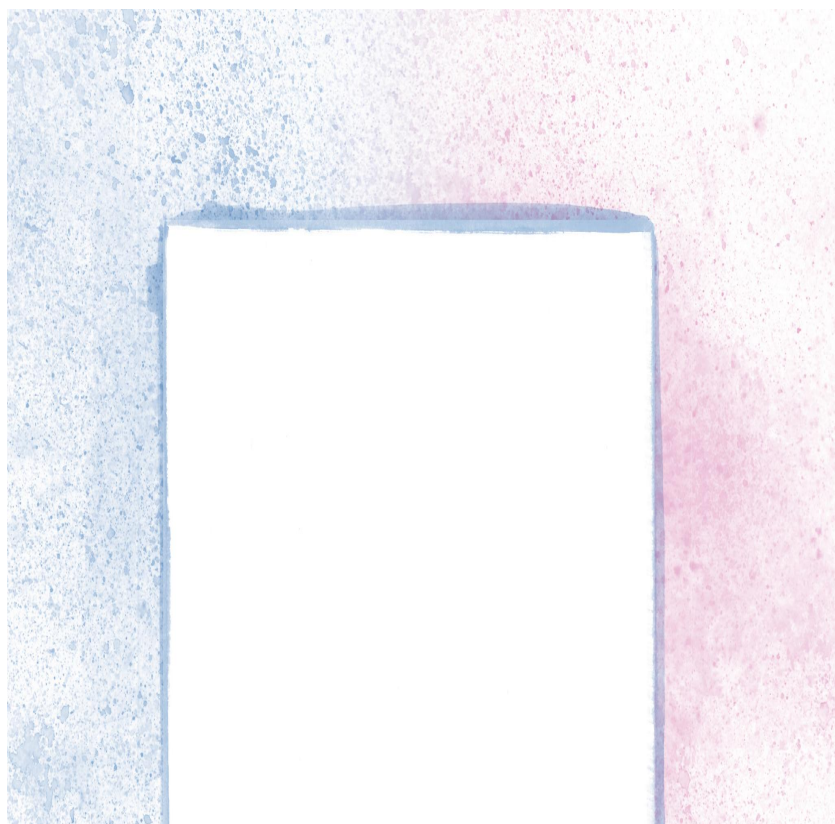
et inspirante de King's Macc, **M. Hiddon**, **Frank V**

et Gill Taylor, pour m'avoir appris, par osmose, c

l'espièglerie créative est un mode de vie.



Cré



couverture (award wreath) © Michaelica/Shutterstock

pp. 6, 7 (pencil) © 7th Son Studio/Shutterstock

p. 7 (watercolour texture) © ami mataraj/Shutterstock

p. 7 (face) © Manekina Serafima/Shutterstock

p. 8 (hands) © Tory Kallman/Shutterstock

p. 9 (hearts on glass) © ARIMAG/Shutterstock

