



La méthode Respi'Mind ©

TECHNIQUES RESPIRATOIRES ET MÉDITATIVES & GYMNASTIQUE CHINOISE DE SANTÉ

D'un point de vue des individus comme de la société, on observe chaque jour les effets de la dispersion mentale, des stress et des émotions non régulées.

Pour répondre à cette situation, j'ai créé la méthode Respi'Mind© basée sur les interactions entre la respiration, le cerveau et le corps. Elle est simple à mettre en œuvre et ne nécessite pas de compétence particulière.

Ma pédagogie est nourrie par trente années d'expérience de l'enseignement des techniques d'amélioration du confort physique et mental, auprès de publics divers (séniors, collégiens, salariés...). La qualité de la relation humaine et l'exemplarité sont au cœur de ma démarche personnelle et professionnelle.

La méthode Respi'Mind© est rationnelle et adaptée à la logique occidentale, en accord avec la charte de la laïcité et les valeurs de parité H/F. Des données théoriques (biomécanique, sciences cognitives) accompagnent les exercices pratiques.

Une séance s'articule en trois parties de durée approximativement égales.

1^{ère} PARTIE : Préparer le corps avec la gymnastique chinoise

L'ouverture de la séance est basée sur une sélection de mouvements simples issus de la gymnastique chinoise de santé ; elle consiste à assouplir et tonifier le corps en début de séance pour faciliter l'accès à la suite. La douceur des mouvements et des postures n'exclut pas la profondeur des mobilisations articulaires : une attention particulière est portée à la colonne vertébrale, la cage thoracique et l'articulation coxo-fémorale (hanche).

MOTS CLES : ASSOUPPLISSEMENT. TONIFICATION. POSTURE.

2^{ème} PARTIE : Réguler les échanges (cœur cerveau corps) avec les techniques respiratoires

Les techniques respiratoires mises en œuvre permettent d'utiliser les liens fonctionnels entre la respiration (fréquence respiratoire), les échanges nerveux entre le cœur et l'encéphale, et les trois systèmes (nerveux autonome, endocrinien, limbique).

MOTS CLES : RESPIRATION, CERVEAU, S.N.A (SYSTEME NERVEUX AUTONOME)

3^{ème} partie : Apaiser et fixer le mental avec les techniques méditatives

Une approche centrée sur la réduction de la dispersion mentale, avec une pédagogie progressive qui utilise les bases de la Méditation Pleine Conscience et la pratique de type zazen. Elle s'appuie sur l'état de relaxation et de présence obtenu à l'issue des deux premières parties de la séance.

La façon dont notre mental nous agit sous forme d'images et de pensées continues est d'abord observée de façon méthodique et en temps réel ; il est ensuite possible de mettre en place un mode de fonctionnement alternatif, réducteur du stress et de la dispersion mentale.

Cette méthode est conçue pour être, après quelques temps d'entraînement, utilisable au quotidien.

MOTS CLÉS : CALME MENTAL. CONSCIENTISATION. STABILITE ÉMOTIONNELLE