

# Shinsei Formations



Respirer pour exister !

Retrouver le souffle, la présence et la puissance intérieure...

# Pourquoi la respiration est un art oublié ?

La respiration est l'une des fonctions vitales les plus essentielles... et pourtant l'une des plus négligées. Dans mes accompagnements, je constate que la majorité des adultes respirent mal : respiration haute, saccadée, inconsciente, coupée du corps.

Respirer, c'est :

- réguler notre énergie,
- stabiliser nos émotions,
- clarifier notre mental,
- renforcer notre confiance,
- libérer notre voix,
- habiter pleinement notre place dans le monde.
- 

En Occident, nous avons oublié cet art. En Orient, il est au cœur du yoga, du souffle spirituel.



# Le souffle : miroir de notre façon de vivre

Notre respiration influence :

- notre posture,
- notre façon de bouger,
- notre rapport au stress,
- notre vigilance,
- notre puissance personnelle.
- 

Une respiration courte → un mental qui s'emballe.

Une respiration haute → une voix comprimée.

Une respiration bloquée → une présence diminuée.

La mâchoire, la nuque, les épaules, les muscles laryngés sont des zones de tension majeures. Quand elles se crispent, la voix se ferme, la parole se précipite, la pensée se brouille.

Retrouver une respiration libre, c'est retrouver la voix du nourrisson : une voix vivante, vibrante, puissante, sans effort.



# Le souffle et le moment présent

Respirer, c'est revenir ici. Dans l'instant. Dans le réel.

Nous vivons souvent dans l'anticipation : ce que nous allons dire, faire, prouver, éviter. Cette fuite en avant nous coupe de notre présence.

La respiration est un ancrage. Elle nous ramène à notre intériorité, à notre rythme, à notre vérité.  
« Le moment présent se meurt lorsque nous n'y sommes plus. »

Les exercices de pleine conscience respiratoire sont aujourd'hui l'un des outils les plus puissants pour calmer le mental et retrouver l'alignement.

# Les trois souffles : une lecture symbolique

Depuis des millénaires, le souffle est lié au sacré, à la vie, à l'âme.

## 1. Le souffle créateur

- Pneuma en Grèce
- Spiritus en latin
- Ruah en hébreu
- Prâna en Inde
- Qi en Chine

Il relie la pensée, la vibration, la parole, l'inspiration.

## 2. Le souffle animal (cœur, poitrine)

Le souffle des émotions, de la motivation, du courage, du mouvement intérieur. C'est le souffle du thumos chez Platon.

## 3. Le souffle vital (ventre, hara)

Le plus archaïque, le plus instinctif. Celui des pulsions de vie, de la puissance brute, du cri, du mouvement. Le souffle des arts martiaux, du théâtre Nô, des mantras.

Comprendre ces trois souffles, c'est comprendre nos trois niveaux d'existence : penser — ressentir — incarner.

# Exercices pratiques (simples, puissants, immédiats)

Exercice 1 — Retrouver la respiration du nourrisson

Objectif : libérer le souffle naturel.

- Allongez vous ou asseyez vous.
- Posez les mains sur votre ventre.
- Inspirez par le nez → laissez le ventre se soulever.
- Expirez longuement → laissez le ventre redescendre.
- Ajoutez un léger “fff” pour sentir le contrôle du souffle.

Effets : détente, relâchement, voix plus libre.

Exercice 2 — Le souffle comme ancrage

Objectif : calmer le mental.

- Inspirez 4 temps
- Retenez 2
- Expirez 6
- Visualisez l’air qui descend jusqu’au bassin.

Effets : recentrage, ralentissement, présence.

## Intégration : Je respire comme je vis

La respiration révèle :

- notre rapport au temps,
- notre rapport à l'espace,
- notre rapport à nous-mêmes.
- 

Une pratique quotidienne de 3 minutes suffit pour :

- retrouver son axe,
- apaiser le mental,
- libérer la voix,
- renforcer la présence,
- habiter pleinement son corps.

## Conclusion + Call to Action

Respirer, c'est exister. Respirer, c'est s'incarner. Respirer, c'est reprendre sa place.

Pour aller plus loin :

- Coaching vocal
- Coaching prise de parole
- Ateliers respiration & présence
- Accompagnement individuel ou collectif

Shinsei-Formations  
58 rue de Monceau  
75008 PARIS

Siret 510 709 025 000 58

Déclaration Activité  
11 75 62137 75

[www.shinsei-Formations.com](http://www.shinsei-Formations.com)

[laurent.courtin@shinsei-Formations.com](mailto:laurent.courtin@shinsei-Formations.com)

Tél : 06 61 14 40 26

