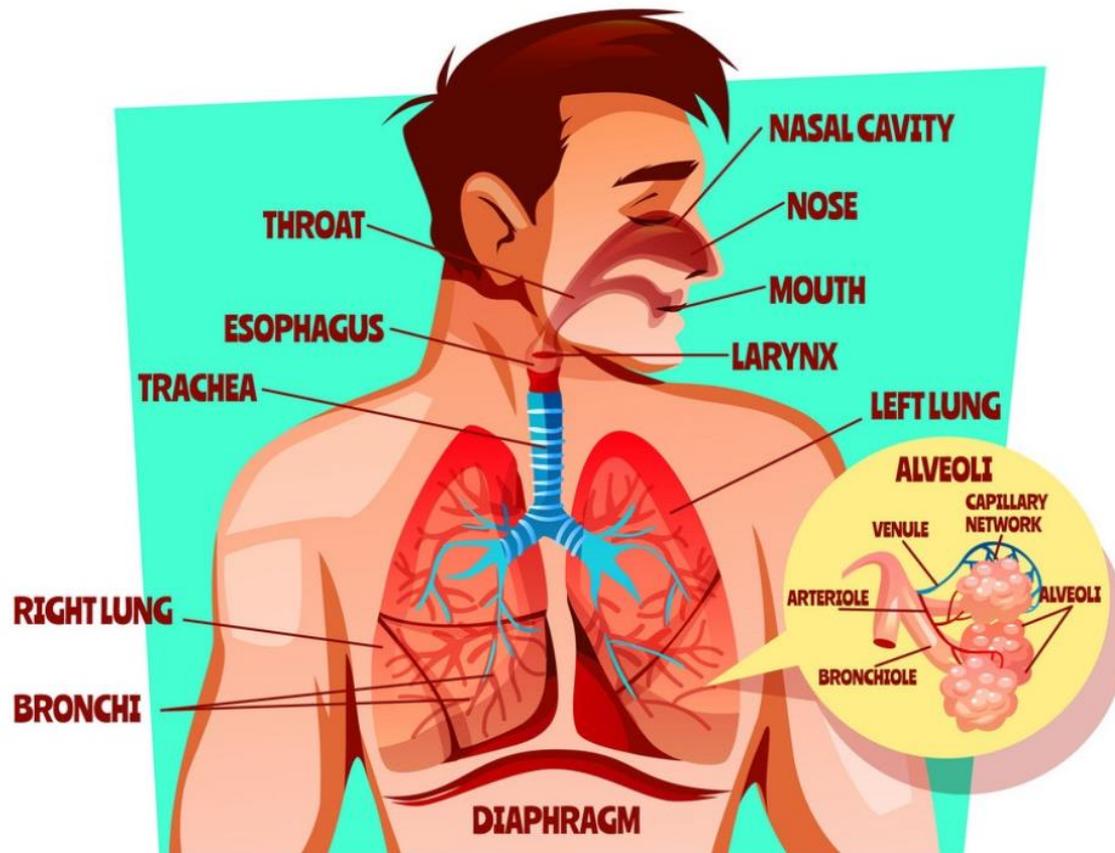


LA RESPIRATION

RESPIRATORY SYSTEM



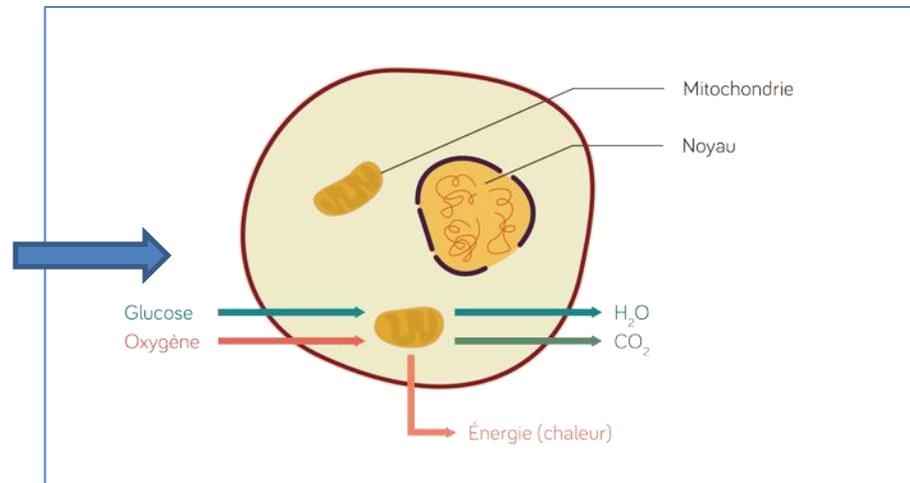
OU LA POMPE ENERGETIQUE

1^{ER} SOURCE D'ENERGIE DU CORPS

- LA RESPIRATION :

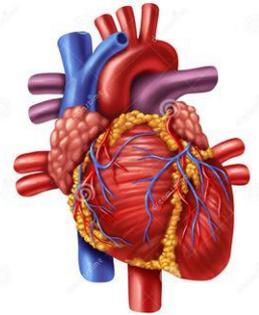
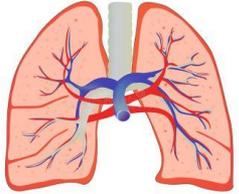
1. elle **apporte l'Oxygène** nécessaire au bon fonctionnement des cellules du corps
2. et **expulse le Dioxide de Carbone** toxique pour le corps.

Respiration au niveau de la cellule



Effet de pompe

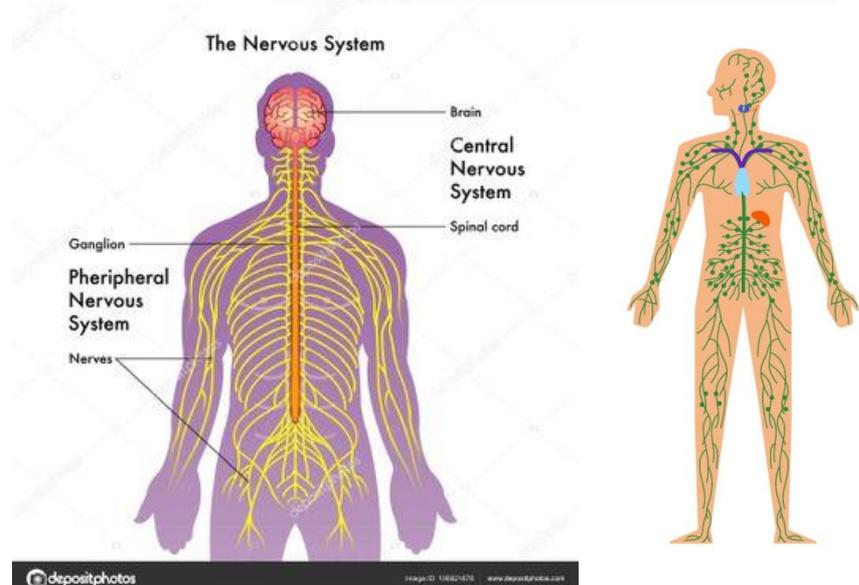
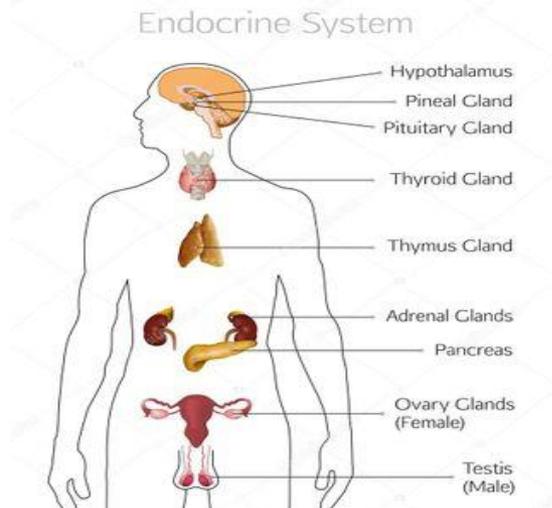
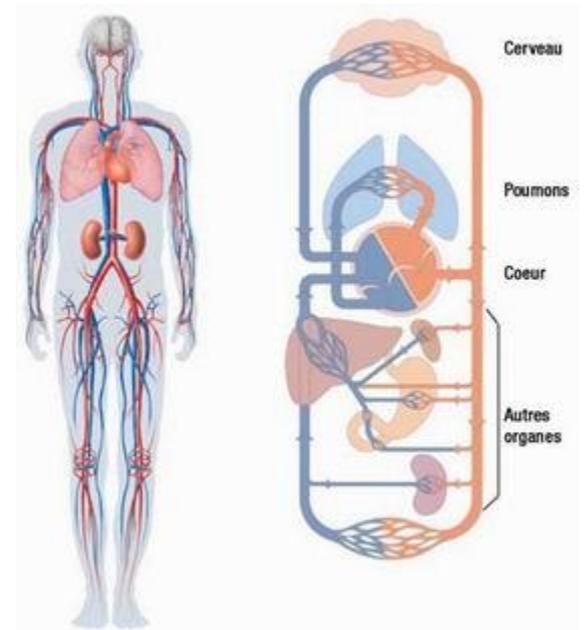
- Les mouvements respiratoires du **au gonflage et dégonflage des poumons**, associé au **vidage/remplissage du cœur** entraîne une diffusion de l'oxygène dans tout le corps ainsi qu'une collecte du dioxyde de carbone à évacuer.



Influence de la respiration

- La respiration a un impact fondamental sur l'ensemble des systèmes dynamiques du corps :

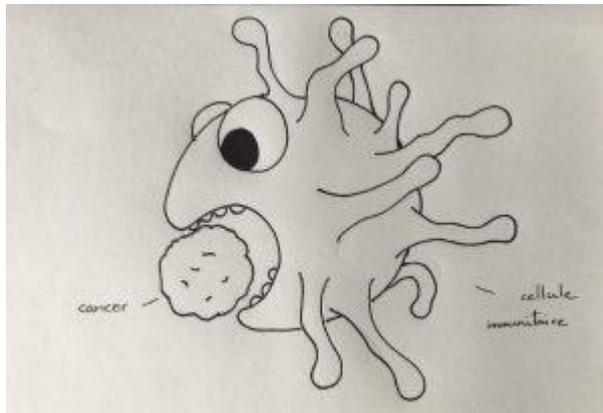
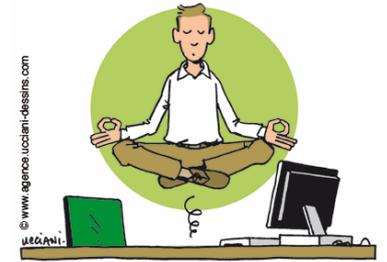
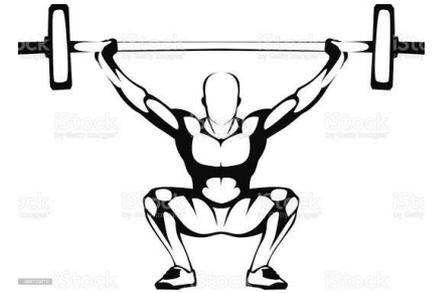
- ✓ le réseau sanguin
- ✓ réseau lymphatique
- ✓ réseau nerveux
- ✓ Réseau hormonal



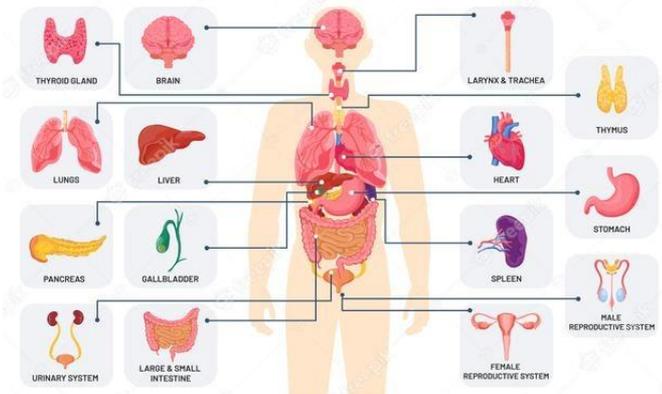
Influence de la respiration

Elle facilite les échanges tissulaires améliorant le fonctionnement de toutes les cellules du corps. Ce qui améliore:

1. les performances physiques
2. la concentration
3. Meilleure gestion des émotions. Calme mental.
4. le fonctionnement de chaque organe
5. les réponses immunitaires



ANATOMY OF THE HUMAN BODY INTERNAL ORGANS



Base de la respiration:
respiration abdominale; elle est ample et profonde
respiration pulmonaire; elle est superficielle et étroite

1. Se détendre respirer 3 fois calmement
2. Respirer 3 fois profondément
3. Respirer 3 fois en visualisant la circulation d'une couleur vive à l'inspiration et foncée à l'extérieur.

Focaliser son attention sur la respiration et l'imagination

2. Respiration pendant les étirements, la rotation des articulations et l'auto-massage.

Ouverture de l'afflux sanguin lymphatique et nerveux dans toutes les zones du corps stimulés (articulation, muscles, organes

Focaliser son attention sur le corps en mouvement :

Prendre conscience des sensations d'étirements de rotations, de la respiration

3. Respiration pendant la course

Le cavalier et son cheval

- Celui qui a les brides contrôle le cheval.
- Celui qui contrôle le souffle contrôle sa monture
- Le souffle est propulsé par les pensées les intentions: donc la modification de la respiration entraîne une modification de l'état émotionnel

Gestion émotion

- Ignorance antidote connaissance
- Désir/Attachement antidote générosité
- Colère antidote patience
- Peur antidote confiance en soi
- Egocentrisme antidote bienveillance
- Jalousie antidote gratitude

L'objectif de ce travail

1. Comprendre que nous sommes influencés par l'état dans lequel nous nous trouvons:
 - ✓ état émotionnel ,triste, en colère, jaloux...
 - ✓ État énergétique plein d'énergie, apathique ou trop agité
2. Comprendre que nous pouvons reprendre le contrôle dans le but d'être plus efficace dans tous ce que nous entreprenons.

Gestion des conflits

- Ne pas se mettre en colère:
si on se met en colère c'est que l'on a quelque chose à se reprocher.

Plutôt que de répondre bestialement à l'ordre il faut se demander si l'on a fait quelque chose envers cette personne. S'il n'en est rien cela sert à rien de lui répondre.

Si ce n'est que de lui dire de garder ces insultes pour lui.