

# LA NEWSLETTER DE COACH-RESPIRATION

TECHNIQUE GLOBALE DE GESTION DES STRESS ET INFLAMMATIONS

## NOTRE PHILOSOPHIE

La coach-respiration® est une aventure qui aidera d'autant plus de personnes qu'elle sera partagée et diffusée. Toute aide en ce sens est la très bienvenue ! N'hésitez donc pas à transmettre cette newsletter à vos proches, amis, cercles...

## AU SOMMAIRE

### 1/ COMME TOUJOURS, VOTRE PETIT CADEAU

**Un conseil de coach-respiration®** : un geste tout simple pour vous faire beaucoup de bien ! **Pour libérer votre souffle, commencez par libérer les tensions dans le haut de votre dos.**

### 2/ EXCLUSIF DE LA COACH-RESPIRATION : RONFLEMENT ET APNÉE DU SOMMEIL ?

Et si ces troubles respiratoires étaient les **conséquences d'apports insuffisants en potassium** ? Deux pistes concrètes vous sont données pour faciliter ces apports.

### 3/ QUELQUES BONNES NOUVELLES CONCERNANT LA COACH-RESPIRATION. QUEL SOUFFLE !

Stages à l'**île de la Réunion** en octobre 2022 - Mise en place, en Mayenne, du premier **parcours de respiration** - Poursuite des **SAMEDI NO-STRESS** - Programmation du premier **STAGE GLOBAL**, repas compris de type «**Cure de Coach-respiration**» en aout 2023 - **Réédition** de mon livre de respiration pour les enfants.

### 4/ LE PLANNING DES STAGES ET FORMATIONS

**Fin 2022 et premier semestre 2023.** A vos agendas !



# 1- POUR LIBERER VOTRE SOUFFLE,

## COMMENCEZ PAR LIBÉRER LES TENSIONS DANS LE HAUT DE VOTRE CORPS

### Le conseil de coach-respiration®

Restaurer l'alignement vertébral devrait être le point de départ de tout travail sur la respiration. En effet, posture et respiration sont étroitement liées. Impossible d'expirer en profondeur si votre dos est incapable de se redresser.

Je vous propose donc l'**exercice de coach-respiration** portant le nom de «**grandissement**».

Si vous êtes pressé, vous pouvez sauter tout de suite à l'encadré à fond bleu placé ci-contre pour pratiquer. Si au lieu de lire, vous préférez être guidé de visu pour cette pratique? vous pouvez suivre le lien vidéo. Dans tous les cas, bon redressement à vous !

**Imaginez que vous rencontriez une personne qui se tient comme sur le dessin ci-contre**



### **Vous avez bien observé ?**

Bien, à quoi selon vous est due cette posture ? Prenez un instant pour réfléchir à cette question avant de poursuivre votre lecture. Pensez vous que cette personne souffre de déformation osseuse ? Ou bien que cette personne manque de muscle dans son dos ?

Si vous partez sur ces pistes, sachez que cette personne n'est pas près d'arriver à se redresser.

## EXERCICE DE GRANDISSEMENT DE LA COACH-RESPIRATION®

**Plusieurs fois par jour, en position debout faites simplement ceci :**

**Etape 1** - Placez une main à plat sur votre nuque.

**Etape 2** - Relâchez votre nuque en laissant partir votre front en avant.

**Etape 3** - En gardant votre nuque ainsi relâchée sous votre main, expirez en profondeur tout en demandant à votre corps de soulever cette main vers le ciel.

*Attention :* votre corps aura très envie de reconstruire la nuque, dans ce cas votre paume sera poussée vers l'arrière. Ce geste ne convient pas. Votre paume doit bouger uniquement vers le haut. Ne cherchez pas à vous redresser, cherchez à vous GRANDIR. Et pensez bien à expirer pendant que vous vous grandissez ainsi.

**Etape 4** - Lorsque vous avez fini d'expirer (et de chercher à vous grandir). Relâchez tout votre corps, laissez-vous inspirer et recommencez à l'étape 1.

*A pratiquer de préférence en vous regardant de trois quart dans un miroir afin de voir que vous vous grandissez, de fait, et sans reconstruire la nuque.*

*Travaillez en douceur...*

*Forcer est inutile, seule la répétition au fil des jours libérera peu à peu les contractions musculaires.*

**Lien vers la vidéo**

**Cliquez ! >**

Au mieux elle inspirera un grand coup en tentant (mais sans y arriver) de remettre son dos droit. Elle tiendra l'effort une ou deux minutes et puis reviendra dans la posture de départ. Je peux le dire, car au maximum de mon syndrome de fatigue chronique, j'étais dans cette impasse. Comment m'en suis-je sorti ? En changeant d'approche...

Aujourd'hui, je considère que **les "voutures" du dos sont d'abord et avant tout des signes et des conséquences de stress élevés**. Cela est vrai aussi bien chez les enfants que chez les adultes, y compris les personnes âgées. Vouloir les effacer sans traiter la cause sera donc peu efficace. Bien moins que muscler leur dos, les personnes concernées ont donc tout à gagner à gérer le stress (en pratiquant la coach-respiration par exemple) et notamment apprendre à relâcher certains muscles qui se contractent de manière réflexe en cas de stress.

Via cette approche, la plupart des dos peuvent redevenir droit. Nous avons ainsi à deux reprises vu des stagiaires perdre leur « bosse de bison » en moins de deux jours. **Notez bien que l'idée n'est pas de se tenir sans cesse droit comme un i, mais au moins d'être capable de remettre sa colonne droite.**

**Cela revient entre autres à remettre la colonne vertébrale en mouvement, ce qui est extrêmement bénéfique.**

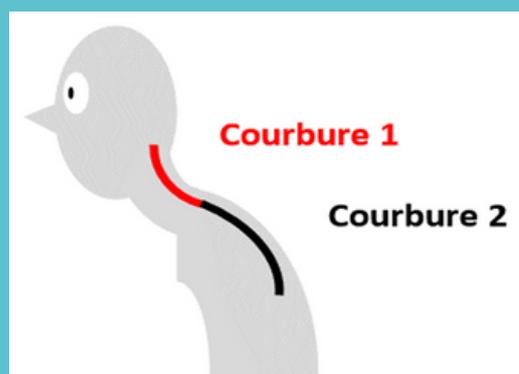
## ALORS QUELS MUSCLES FAUT-IL RELÂCHER ?

**Simplement ceux qui provoquent les deux courbures qui déforment le haut du dos.**

**A savoir :**

**La courbure cervicale (1 en rouge).** Elle est provoquée par la contraction des muscles de la nuque. De fait, il est établi que chez les mammifères, ces muscles se contractent de manière automatique en cas de stress.

**La courbure thoracique supérieure (2 en noir).** Elle est provoquée par la contraction des sterno-cléido-mastoïdiens qui s'activent dès que la personne passe en respiration haute (respiration typique des situations de stress élevés). En effet, ces muscles servent à soulever le sternum à chaque inspiration, mais si le dos n'est pas assez tonique ou est épuisé à force de devoir compenser cette traction, c'est le haut du dos qui s'affaisse.



**Donc, comment faire ?**

**Simplement, réduire les deux courbures en relâchant les muscles impliqués.**

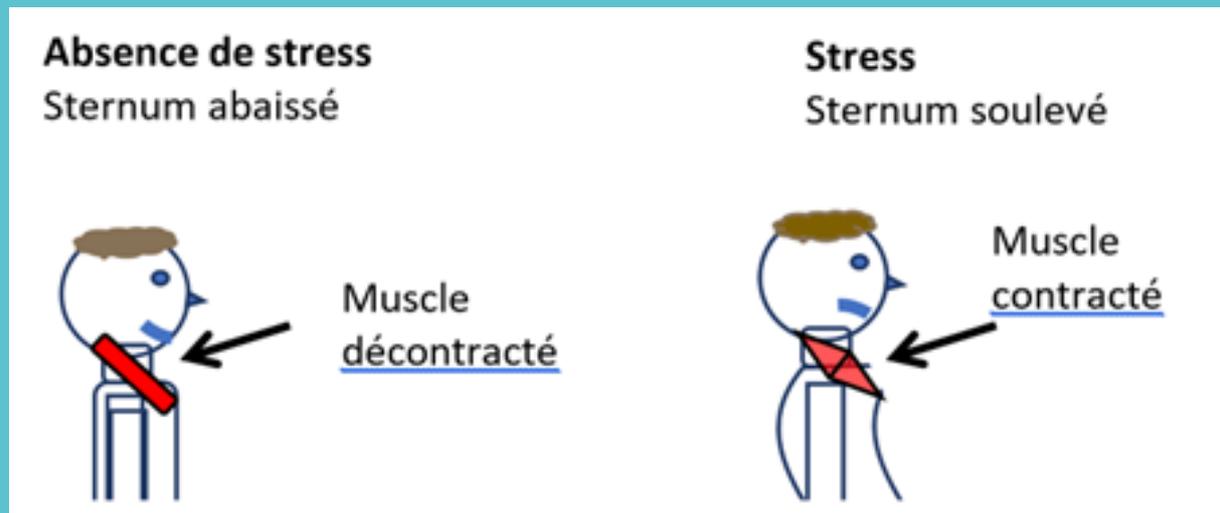
**Pour la courbure 1 :** relâcher la nuque en laissant partir le front vers l'avant.

**Pour la courbure 2 :** demander au corps de se grandir tout en expirant ; Et non en inspirant sans quoi les muscles éleveurs du sternum se mettront forcément en action et rendront le redressement impossible.

## EN BREF !

### Représentation schématique de l'action des sterno-cléido-mastoïdiens.

En cas de stress (ci-dessous à droite) ces muscles se contractent à chaque inspiration afin de soulever le sternum (= l'avant du thorax). Si le dos ne parvient pas à compenser suffisamment cette traction vers l'avant, la contraction des sterno-cléido-mastoïdiens conduit à une posture voutée. Bien sûr, une solution est de muscler le dos, mais cette option conduit à une mise en compression du cou et des épaules. Chercher à relâcher les sterno-cléido-mastoïdiens (ce qui revient à respirer avec un sternum restant bas) est une option nettement plus bénéfique.



## 2- RONFLEMENT ET APNÉE DU SOMMEIL

**SI CES TROUBLES RESPIRATOIRES ÉTAIENT LES CONSÉQUENCES D'APPORTS INSUFFISANTS EN POTASSIUM ?**

Quel lien entre ronflement, apnée du sommeil et potassium ?

Vous ne trouverez rien sur ce sujet dans les livres ou sur le web. C'est (juste) une piste de travail personnel, mais une piste formidable qui tient au fait que votre manière de respirer est directement influencée par... ce que vous mangez.

Vous en saurez plus très bientôt, mais en attendant, **je vous propose de faire d'ores et déjà attention à assurer à votre corps des apports suffisants en potassium comme le recommande entre autres l'OMS.**

## POUR VOUS AIDER À FOURNIR À VOTRE CORPS LE POTASSIUM DONT IL A BESOIN VOICI DEUX PISTES :

### Première piste

Cuisez une à deux fois par semaine de l'igname. Il s'agit d'un des légumes les plus riches en potassium. Deux fois plus que la banane !

L'igname est un aliment reconnu pour ses bienfaits sur l'organisme avec des actions anti-inflammatoire, anti-rhumatoïde, anti-diabète (car il réduit le taux de sucre dans le sang) et réduisant le stress oxydatif. Il est connu aussi pour aider à réduire les troubles digestifs, y compris du type ballonnements, gonflements et inconforts intestinaux.

Source : Obidiegwu JE, Lyons JB, Chilaka CA. The Dioscorea Genus (Yam)-An Appraisal of Nutritional and Therapeutic Potentials. Foods. 2020 Sep 16;9(9):1304.

**Précaution à prendre :** cette racine savoureuse, au goût et à la consistance assez proche de la châtaigne ne peut se consommer crue (sous peine de toxicité). Donc, crudivores... attention... pas question de manger l'igname simplement râpé. D'autre part faite en sorte de ne pas perdre les eaux de cuisson. Vous perdriez avec une partie du potassium.

### Deuxième piste

Si votre état de santé vous le permet, regardez comment vous pouvez **vous apporter une légère supplémentation** avec cette vidéo (sur la chaîne YouTube coach-respiration).

**Cliquez ! >**

## RECETTE SIMPLISSIME ! PURÉE D'IGNAME

### Par personne

150 g d'igname

60 ml d'eau

Une pincée de sel

Une cuillère à café rase de curry  
sans poivre

De l'huile d'olive

Huile de coco ou beurre

Faire cuire l'igname plongée dans l'eau, dans une casserole munie d'un couvercle.

Lorsqu'une fourchette entre sans résistance, l'igname est cuite.

Sans jeter l'eau, transformez en purée en ajoutant de l'huile d'olive et une cuillère à soupe d'huile de coco ou de beurre, le sel et le curry.



STOP AU STRESS

se compléter  
en potassium

Intérêts et mode d'emploi



14:33

22. Pourquoi et comment se  
supplémenter en potassium -



## OÙ ACHETER DU BICARBONATE DE POTASSIUM ?

### La compagnie du bicarbonate

Concernant le lieu où acheter le bicarbonate de potassium (ne confondez pas avec le bicarbonate de sodium !), je fais confiance à la compagnie du bicarbonate, société basée en France et sérieuse, qui vous offrira une **réduction de 15% si vous entrez le code promo : COACHRESPI**

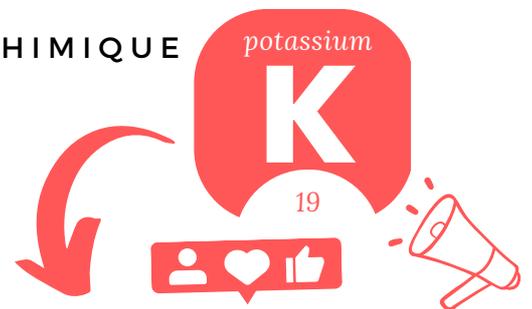
Cliquez ! >

LE **POTASSIUM** AYANT POUR, SYMBOLE CHIMIQUE

**POUR SOURIRE !**  
UN **KLIN** D'OEIL  
CINÉMATOGRAPHIQUE



Kliquez ! >



**TRÈS SÉRIEUSEMENT !**  
**DES APPORTS SUFFISANTS EN POTASSIUM SONT UN DES BESOINS FONDAMENTAUX DU CORPS !**

## 3/ QUELQUES BONNES NOUVELLES CONCERNANT LA COACH-RESPIRATION.

### LES STAGES À LA RÉUNION SE SONT BIEN DÉROULÉS

Merci à Sébastien Lauret qui vit sur place, pour toute l'énergie déployée en organisation et logistique ainsi que pour son accompagnement avec enthousiasme et cœur qui nous permis de semer des graines de coach-respiration® sur cette magnifique île. Nous serons ravis s'il poursuit sur place, nous sommes convaincus qu'il a la **générosité, l'intelligence et la passion pour transmettre cette technique et d'autres.**



## LES PARCOURS DE RESPIRATION



11 panneaux sont en train d'être installés dans le sympathique village de Moulay en Mayenne. Une inauguration aura lieu cet automne dans ce haut lieu de vestiges Romain. **Merci à Isabelle Barbier**, formée à la sylvothérapie selon l'approche coach-respiration d'avoir fait le relai auprès de la municipalité. Merci également au **Maire de Moulay, M. Frédéric Bordelet** pour sa confiance et à son **adjoint M. Alain Heurtebize** pour son accueil et sa supervision de la mise en place.



Vous souhaitez en savoir plus sur nos parcours de respiration, êtes intéressé pour en mettre un en place, cliquez ici pour des premières infos et n'hésitez pas à nous contacter !

Cliquez ! >

## LES SAMEDI NO STRESS

Pour découvrir librement, sur une journée, la coach-respiration, nous continuons à ouvrir l'école une fois par trimestre sans besoin de réserver et à tarif libre. Prochaine date le 10 décembre 2022

Plus d'information sur les **samedis No Stress**

Plus d'information sur la **coach-respiration**

Cliquez ! >

Cliquez ! >



## NOUVEAU !

Vu l'importance des liens entre respiration et nutrition, nous avons décidé de proposer un **STAGE GLOBAL de 5 jours** du 7 au 11 août 2023.

Cette véritable « **Cure de Coach-respiration** » avec une **foule d'activités anti-stress**, **donc certaines à la carte**, avec les **repas de midi et du soir inclus** aura lieu dans notre jolie école à la Ferté Bernard.

Nous vous en reparlerons début 2023.

UNE REEDITION



Mon livre de respiration « 1.2.3 Je respire ! » pour les enfants, chez Bayard a été réédité sous un nouveau titre « Je me détends ».

Merci aux Editions Bayard pour leur confiance.



# 4/ LE PLANNING DES STAGES ET FORMATIONS

Fin 2022 et premier semestre 2023

2022

STAGE  
Respirer avec les arbres®

STAGE  
Respirer la sante®

FORMATION  
coach-respiration®  
d' Intérieur

FORMATION  
sylvothérapie selon  
l'approche coach-  
respiration

JOURNEE  
DECOUVERTE

SAMEDI  
NO STRESS

CHANTIER  
participatif école  
coach-respiration®

FETE  
école coach-  
respiration®

JANVIER							FEVRIER							MARS							AVRIL							MAI						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6														
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29				
31							La Ferté-Bernard							La Ferté-Bernard						La Ferté-Bernard							30	31						

**2023**  
L'ÉCOLE  
de Coach-Respiration

**STAGE**  
Respirer avec les arbres®

**STAGE**  
Respirer la santé®

**FORMATION**  
coach-respiration®  
d'Intérieur

**FORMATION**  
sylvothérapie selon  
l'approche coach-  
respiration

**SAMEDI**  
**NO STRESS**

**STAGE GLOBAL**  
Coach-respiration

JANVIER						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEVRIER						
L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARS						
L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AVRIL						
L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAI						
L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUIN						
L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUILLET						
L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AOÛT						
L	M	M	J	V	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Coach-respiration®**  
Respirer, c'est la vie!

Retrouver le planning, les tarifs et les modalités d'inscription sur

[Cliquez !](#)

Cette newsletter est terminée.

Nous vous souhaitons un bel  
automne.

Surtout, prenez du temps  
chaque jour pour respirer et/ou  
coach-respirer.

Bonne coach-respiration à vous !

De tout mon souffle,

Jean-Marie Defossez

