



Mieux-être
Format : 15 x 23
Nb pages : 168 - Bichro
Ean : 9782360470594 - 15 €

**CONTIENT
PLUS DE 50 EXERCICES**

CONTACT PRESSE :
Florence Vaillant

f.vaillant@piktos.fr - 05 61 000 986

DYNAMIQUE DU SOUFFLE

TECHNIQUES DE RESPIRATION

ALAIN J. MARILLAC

Il est communément admis que l'on respire sans avoir besoin d'y réfléchir. Mais n'est-ce pas là une première erreur commise dans le rapport à notre souffle ? Nous nous contentons souvent de respirer en surface, alors que l'apprentissage d'une respiration juste pourrait améliorer notre vie de façon remarquable à bien des égards.

Alain Marillac nous initie à la pratique consciente d'une respiration quotidienne comme technique de mieux-vivre. De la respiration dynamique à la respiration détente, il existe autant de nuances que de bonnes raisons d'apprendre à respirer différemment. Si l'auteur nous encourage tout d'abord à veiller au bon fonctionnement et à l'entretien de notre appareil respiratoire (vider les poumons, nettoyage des sinus, gymnastique des narines...), les bénéfices d'une respiration appropriée peuvent être ressentis dans tout notre corps, comme sur notre mental. Qu'il s'agisse, par exemple, de stimuler les intestins ou de calmer une douleur, de dissiper l'anxiété ou de tonifier l'abdomen, cet ouvrage rédigé en plus de cinquante exercices appliqués est un véritable guide à l'usage de tous.

L'auteur nous accompagne pas à pas dans cette initiation en livrant, pour chaque exercice, des recommandations détaillées sur les conditions dans lesquelles ils doivent être réalisés, en termes de posture comme d'environnement. Les personnes qui souffrent de dysfonctionnements pulmonaires (asthme, bronchite chronique, emphysème) trouveront également dans ce livre des informations précieuses.

Enfin, une fois l'attention ainsi portée sur notre respiration, l'auteur relie l'expérience du souffle à celle de la spiritualité, en nous invitant à une meilleure connaissance de nous-mêmes, pour nous permettre d'être au mieux en accord avec ce souffle de vie qui nous parcourt en permanence.

Alain Marillac est hypnothérapeute (dans le sens traitement analgésique), hypnologue, maître PNL, spécialiste en PNL oculaire. Il enseigne à l'École de formation professionnelle en hypnose du Québec (EFPHQ) sur divers thèmes : « Déontologie et le démarrage d'entreprise », « PNL oculaire », « L'hypnose comme aide à l'enseignement » et « Dire et écrire ses propres suggestions ».