

Fiche à imprimer et à découper

Extrait tiré de « [La méthode Néo Training®](#) », un programme de vidéos et de fiches spécialement conçu pour vous aider à transformer votre vie et à atteindre tous vos objectifs. Cette méthode sera prochainement disponible à la vente en ligne sur le site www.neocoaching.fr.

NÉO
Coaching

La méthode " Néo Training"®

" J'apprends à bien respirer "

Ce qui va changer

- ✓ Ma respiration de base va se remettre en place
- ✓ Je vais pouvoir prévenir ou dissiper mon stress
- ✓ Je vais bien oxygéner mon corps
- ✓ Je vais masser bénéfiquement mes organes internes

Durée de l'entraînement

Initiation : 1 journée / Approfondissement : 1 à 2 semaines

Avant de commencer

> J'apprends à respirer avec mon ventre :

- **A l'inspiration**, mon abdomen se gonfle.
- **A l'expiration**, il se dégonfle.



"Une main posée sur le ventre permet de mieux sentir le mouvement. Au départ, ne pas hésiter à exagérer l'amplitude du va-et-vient puis revenir à une respiration plus naturelle".

> Je mets en place ou je choisis mes "jalons starters" :

Je fais bipper ma montre (ou un réveil, un ordinateur...) chaque heure de la journée.

ou

je repère des actions que je répète au moins une dizaine de fois par jour (monter dans ma voiture, regarder l'heure, voir ma fiche Néo Training...).

suite ↗

© 2012 - Néo Coaching - www.neocoaching.fr

R
E
C
T
O

R
E
C
T
O

© Copyright 2012 Néo Coaching. Tous droits réservés à la société Néo Coaching France. Auteur: C. Laurière.

Cette fiche est protégée par les lois du Copyright. Elle ne peut être copiée, publiée, distribuée ou vendue. Vous pouvez la consulter, la télécharger et l'imprimer pour un usage strictement personnel.

Mon programme

> Je fais 5 à 10 respirations abdominales profondes :

- **Le matin, au réveil**
- **En journée :**
Chaque fois que j'entends le bip programmé ou à chaque "jalon starter"
et
Face à chaque événement stressant de ma journée
- **Le soir, avant de m'endormir**



"Poser un **léger sourire** sur vos lèvres peut amplifier considérablement l'effet bénéfique de cette respiration.

"Prenez l'habitude de vous entraîner dans **toutes les positions** :

- debout (dans une file d'attente...)
- assis(e) (au bureau, dans votre voiture...)
- couché(e)"

"**Respirez en silence**".

! En cas d'urgence...

Inspirez amplement par le nez en gonflant le ventre au maximum.

Expirez le plus doucement possible par la bouche.

Laissez un tout petit espace entre vos lèvres détendues, pour laisser l'air sortir lentement et régulièrement.

Ne pensez qu'à la douceur de ce filet d'air qui caresse vos lèvres ou regardez quelque chose de beau.

Expirez jusqu'à ce que vos poumons soient totalement vides puis revenez à une respiration normale quelques instants.

Recommencez autant que nécessaire.