



L'étoile de Liloo



**Chaque jour,
je respire de mieux en mieux.**



L'étoile de Liloo

Volume 1



Chaque jour,
je respire de mieux en mieux.

By Lisatahi 2020
L'étoile de Liloo - Volume 1
Chaque jour, je respire de mieux en mieux.





"En te levant le matin,
rappelle-toi
combien est précieux
le privilège de vivre,
de respirer,
d'être heureux."

Marc Aurèle



Dans cet ouvrage, tu trouveras ...

- ★ ... **le chapitre 1** qui raconte la rencontre de Lilo avec sa belle étoile qui va lui apprendre à respirer en confiance. L'histoire peut être racontée aux enfants - petits et grands - et partagée inter-générationnellement.
- ★ ... **le chapitre 2** qui précise l'importance, les bienfaits de la respiration en conscience, en présence à soi. Elle aide à évoluer de façon plus fluide en tant qu'être humain doté de multiples capacités.
- ★ ... **le chapitre 3** dans lequel Lilo t'apprend les bases pour respirer avec la forme de son étoile.
- ★ ... **le chapitre 4** qui t'invite à *L'Atelier de la Belle Étoile*, pour créer ton étoile (ou en groupe avec divers publics). Ton étoile te servira ensuite pour suivre ton programme d'entraînement. À cette fin, tu trouveras aussi, si besoin, des pages avec des modèles d'étoiles à découper.
- ★ ... **le chapitre 5** qui te propose un super programme d'entraînement progressif avec ses 11 Fiches. Ce programme va t'accompagner vers la pratique de la respiration avec ton étoile. Sur chaque fiche, il y a un exercice à répéter trois fois par jour, chaque jour pendant une semaine. Pour chacune des 11 fiches, ceci représente, au total, un programme sur 11 semaines pour muscler ton souffle, en évoluant tranquillement.
- ★ ... à la fin de l'ouvrage, ton tableau de bord pour renseigner ta progression, et
- ★ ... les pages pour exprimer tes ressentis, avec des exemples de questions à se poser si ça peut t'aider.

★ Pourquoi cet ouvrage ?

À visée pédagogique, ce livre a pour but de t'aider à concentrer ton regard sur ta façon de respirer.

Comment conçois-tu ta respiration ? Et ton attention ? Et ta posture physique, psychologique, physiologique ? Ta chimie ?

En expérimentant l'entraînement proposé, tu pourras y répondre en t'aidant avec les questions en fin d'ouvrage, observer ton évolution et mieux te positionner dans ton périmètre personnel.

★ À qui cela s'adresse-t'il ?

Au départ, je pensais aux enfants que j'avais vus en oncologie à l'hôpital ou aux personnes malades mais finalement les exercices de L'Étoile de Lilo se sont révélés utiles à toute personne que j'ai rencontrée en tant que sophrologue.

Et cela peut s'adresser :

- **aux personnes**, enfants, ados, adultes, parents, grands-parents pour pratiquer ensemble, en aidant les plus jeunes ou les plus âgés, en partageant inter-générationnellement ; ou bien pratiquer seul, à la maison, pendant les pauses au travail ou à l'école, en vue d'un examen ou d'un entretien professionnel, etc.

Prendre ce RDV quotidien, c'est apprendre à développer une présence à soi en paix et en toute simplicité.

- **aux personnes qui ont une particularité** visuelle, auditive, comportementale ("dys", TDAH¹, hypersensibilité, certaines formes d'autisme, etc.)

Le contenu du livre peut être adapté au cas par cas. Il s'agira de bien accompagner lors de la mise en place des consignes, de la posture à tenir et de la durée des respirations.

¹ TDAH : Trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité.



★ **Les exercices présents dans cet ouvrage peuvent également être utilisés :**

- **par les professionnels de la santé, de la relation d'aide, de l'éducation**, (soignants, thérapeutes, enseignants, éducateurs, etc.), comme outil pédagogique pour aider les enfants, les ados, les adultes, en apprentissage ou en difficulté, à se (re) structurer par le souffle et par l'attention, à l'aide de l'étoile.

L'étoile de Liloo peut se révéler être un véritable outil de soin, de guérison vis-à-vis de traumatismes vécus, d'abus, avec un accompagnement spécifique.

- **dans le cadre de la qualité de vie au travail**, le programme d'entraînement aux respirations aidera les personnes à bien s'oxygéner, à délier les tensions liées aux postures, à prévenir les TMS².

Il favorisera la concentration et l'ancrage, ainsi qu'à mieux gérer le stress professionnel et relationnel.

Les managers, assistés de coachs ou de facilitateurs, peuvent s'en inspirer pour la gestion du stress professionnel, relationnel et la cohésion des équipes.

Ainsi, Il peut participer à aider les Directions des ressources humaines à réduire les RPS³.

² Troubles musculo-squelettiques

³ Risques psycho-sociaux





**En cas de problèmes de santé,
de problèmes cardiaques ou respiratoires,
demande à ton médecin
si tu peux pratiquer
la cohérence cardiaque et
les rétentions de respiration.**

**Pour les femmes enceintes,
Les rétentions de respiration
sont déconseillées.**





RESPIRE



SOMMAIRE



Avant-propos p. 13

Genèse p. 16



1 La petite histoire de Liloo et son étoile p. 19

2 Liloo et la respiration en conscience p. 43

Aspects théoriques et pratiques de la respiration en présence à soi

=> Exercice test n° 1 p. 53



3 Les bases pour respirer avec l'étoile p. 59

=> Exercice test n° 2 p. 62

=> Exercice test n° 3 p. 64

=> Exercice test n° 4 p. 65



4 Bienvenue à L'Atelier de la Belle Étoile p. 67

=> Modèles d'étoiles à découper p. 69

5 Entraînement : à toi de jouer ! p. 75

=> Rappel des consignes p. 76

=> Guidance INSTALLATION p. 78

=> Progression de la fiche n°1 à la fiche n°11 p. 83



Une fiche par semaine, à faire chaque jour et 3 fois par jour pour bien muscler ton souffle !

Ton tableau de bord à renseigner p.111

Chaque jour, coche chaque entraînement fait !

Chaque semaine, comptabilise ton score !

Et calcule le total en fin de parcours !



Bienfaits de la cohérence cardiaque p.113







Avant-propos

La respiration, en présence intelligente à soi, aide à activer ses propres capacités de **relaxation**, de **régulation** physiologique et de **concentration**. Ces capacités, déjà présentes en soi, peuvent être renforcées grâce à des entraînements simples, à condition de pratiquer au quotidien pour en faire de véritables alliées.

Ma respiration, mon alliée "Relaxation"

Dans un article diffusé en 2017, des neuroscientifiques de l'Université de Stanford⁴ ont découvert le circuit cérébral qui fait le lien entre la respiration profonde et la relaxation.

Il s'agirait d'un petit groupe de neurones, situé au fond du tronc cérébral qui assure la connexion entre respiration et relaxation. Un autre groupe de neurones avait déjà été découvert en 2016, celui qui contrôle un type de respiration : le soupir !

Soupirer peut s'avérer efficace pour évacuer la pression.

En pratique, en exécutant certains exercices de respiration, il est possible de ressentir très rapidement une détente profonde. C'est le cas de **la relaxation progressive de Jacobson**⁵. Cette technique suit un processus simple : Inspiration - Rétention de la respiration avec contraction du corps (tout ou parties ciblées) - Expiration - Relâchement des muscles ; en le répétant, on obtient un relâchement corporel et, peu à peu, un relâchement mental.

Cette technique a inspiré les IRTER⁶, pratiqués en sophrologie ; méthode psycho-corporelle largement diffusée aujourd'hui, elle a été créée en 1960⁷ par le Pr Caycedo, neuropsychiatre.

⁴ **Lien vers l'article** <https://med.stanford.edu/news/all-news/2017/03/study-discovers-how-slow-breathing-induces-tranquility.html>

⁵ **La relaxation progressive de Jacobson** est généralement enseignée dans les cours de relaxation, en faculté de médecine en France.

⁶ **IRTER**, acronyme pour **I**nspiration - **R**étention (de la respiration) - **T**ension (action de mettre en tension par contraction du corps) - **E**xpiration - **R**elâchement des muscles.

⁷ Pour en savoir plus, rdv sur le site officiel <https://alfonsocaycedo.com>



Depuis la petite enfance, j'ai pratiqué intensément diverses disciplines sportives, j'ai pu développer la respiration comme moteur à la fois de **relâchement** musculaire, de **régulation** des efforts du corps (accélération, décélération ou endurance, équilibre entre dépense et récupération) et **de renforcement de la concentration**.

Avec un entraînement adapté, la respiration permet de renforcer ses capacités de concentration et d'affiner son degré d'attention, tout en apprenant à rester détendu. Certaines pratiques sportives comme le tennis, le football, l'athlétisme, la course à pied, l'aikido, m'ont appris à gérer mon souffle ; et d'autres contextes, non moins sportifs et tout aussi endurants (parcours cancer), de vraiment poser la respiration en actes conscients, et de la mettre au service de mon être, en recherche constante d'homéostasie.

Pour cela, la pratique de la cohérence cardiaque a été aussi et reste pour moi ma précieuse alliée.

Ma respiration, mon alliée "Régulation"

La cohérence cardiaque correspond à un état de cohérence entre la durée de l'inspiration et la durée de l'expiration. Personnellement, la pratiquer me permet d'atteindre rapidement un état global plus serein et de calmer mon mental turbulent.

David O'Hare, un médecin américain, qui l'a fait connaître en France avec le **Dr Servan-Schreiber**⁸, en donne cette définition *"la cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines. La cohérence cardiaque n'est ni une pratique ni une méthode, mais un état particulier du fonctionnement humain qui peut être induit par des pratiques simples. L'état de cohérence cardiaque n'est pas spontané, il doit être induit par une pratique volontaire qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale.*

⁸ <https://www.coherenceinfo.com/videotheque>.



L'état d'équilibre de la cohérence cardiaque est physiologique, inné et programmé dans notre système nerveux autonome, il ne reste qu'à y parvenir et à l'exploiter".⁹

Ce livre souhaite te proposer d'expérimenter cet état au travers du programme d'entraînement et des Fiches Respirations avec l'étoile de Liloo ; programme que tu trouveras au chapitre 5.

Ma respiration, mon alliée "Concentration"

Quel objet pour se concentrer et respirer en restant relax ?
Cet objet, c'est l'étoile dont j'ai affiné les exercices au fil de mes séances, en tant que sophrologue, en posant progressivement une présence de plus en plus profonde en soi. L'objectif est d'apprendre à garder son attention, en présence à sa respiration tout en étant détendu. Et, au fur et à mesure, il s'agit de déplacer son angle de vue, pour se voir soi, depuis l'extérieur, se voir en train de respirer et en train de s'apporter une présence relax, bienveillante à soi, une "bien-traitance à soi". En somme, c'est une forme de liberté intérieure. Elle vise à être plus attentif à soi, à libérer la circulation de son souffle de vie et surtout, à se respecter davantage en développant son écologie, son autonomie et sa paix intérieure face aux situations embarrassantes ; elle vise à cesser de se brutaliser soi.

Associée à de belles intentions, la respiration peut, dans certains cas, éviter le "cure" ; en accentuant le "care"¹⁰. Les exercices ont pour but de muscler tes capacités respiratoires, en douceur, pour apprendre à maîtriser ton souffle comme régulateur du stress et à considérer ta respiration comme son ou sa meilleur.e ami.e.

⁹ Si le sujet de la cohérence cardiaque t'intéresse davantage, ce sur quoi elle agit, il y a plus d'infos en page 113 - ou directement sur le fichier source : <https://www.coherenceinfo.com> (site internet du Dr David O'Hare)

¹⁰ **"Mieux vaut prévenir** (en anglais "care" c'est prendre soin) plutôt **que guérir"** (en anglais "cure").



La genèse de cet ouvrage

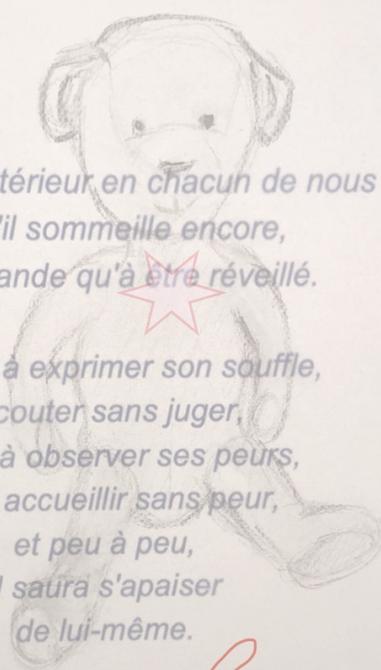
En 2010, je vivais une expérience de maladie, de traitements lourds et de douleurs, j'ai intuitivement cherché à alléger la lourdeur des soins, des douleurs et des heures en occupant mon esprit sur des ailleurs méditatifs. Un jour, je me mis à observer cette petite étoile sur une affiche et à respirer en suivant des yeux la courbe de ses branches. Je fixai alors mon attention en comptant les temps comme quand petite, sous l'eau, je comptais les secondes en apnée.

Par la suite, pour apaiser les douleurs chroniques, je visualisai mon étoile et je développai des exercices de respiration variés. Parfois, j'ajoutai des rétentions de respiration, et je jouai sur des contractions et des relâchements musculaires, ciblés sur les zones en douleur aiguë dans mon corps. Ne pouvant plus pratiquer la course à pied, l'aïkido, je découvre la méditation, le yoga, l'Ayurvêda. Chaque année, je partais en Inde pour des soins médicaux ayurvédiques et pour pratiquer le yoga.

Pour m'aider à mieux gérer ces douleurs, le stress, l'anxiété, en 2014, je me forme à la sophrologie. Mon concept d'étoile de Liloo complète la palette d'outils de mes séances individuelles avec les enfants puis avec les adultes, et plus tard en séances en groupe.

Aujourd'hui dans cet ouvrage, je partage un extrait de mon expérience de vie, de mes pratiques quotidiennes et d'un état d'esprit, celui de la **muscultation respiratoire** avec l'idée d'ajuster sa posture en fonction de là où l'on est, avec les situations qui se présentent en soi ou autour de soi.

Ce premier volume, par le biais du personnage de Liloo, qui n'est autre que la représentation de l'enfant intérieur, aborde la respiration en conscience d'une façon simple. Utile dans le contexte anxiogène qu'une majorité de gens connaît de plus en plus, à des degrés d'intensité différents, l'entraînement proposé dans cet ouvrage pourrait bien être le début d'une belle progression pour la suite des événements que nous traversons.



À l'enfant intérieur en chacun de nous
qui, s'il sommeille encore,
ne demande qu'à être réveillé.

L'inviter à exprimer son souffle,
l'écouter sans juger,
l'aider à observer ses peurs,
à les accueillir sans peur,
et peu à peu,
il saura s'apaiser
de lui-même.

Lisatahl

L'étoile de Lilo





Lorsque j'inspire,
je sais que j'inspire

Lorsque j'expire,
je sais que j'expire

Thich Nhat Hanh

*Thich Nhat Hanh
Moine bouddhiste vietnamien
Village des Pruniers - France)*



1. La petite histoire de Liloo et son étoile

La rencontre de Liloo et son étoile

Cela se passe en France, le 17 mars 2020, un état de confinement a été déclaré. En fait, cela ne concerne pas seulement la France mais toute la planète Terre ou presque !

Depuis lors, on devait rester à la maison, avait-on dit à Liloo, une petite fille de 8 ans.

Liloo se souvient qu'à cette période une histoire extraordinaire lui était arrivée. Et depuis, plus rien n'avait été pareil.

À ce moment précis, voilà ce qu'on lui a dit :

" pour l'instant, on reste à la maison parce qu'on ne peut pas aller dehors ou juste un peu dans le jardin".

À cette idée, Liloo avait ressenti des émotions pas joyeuses du tout !

C'est vrai, parfois elle se sentait triste, mais là, elle se posait des tas de questions et elle avait même peur. Ce fût alors le méli-mélo dans sa tête.

Et lorsque cela lui arrive, tout s'emballa !! Elle ne sait plus bien comment faire, soit elle retient tout avec la sensation d'un kangourou qui sautille au dedans ... soit elle expulse tout d'un coup comme le volcan !

Liloo, elle, n'arrivait pas à faire comme sa copine Mimi.

Car quand on demande à Mimi comment elle va, elle sait répondre :
" là, tout de suite, maintenant ? Pas super !
Je me sens un peu stressée par ceci ou par cela".
" Il faut exprimer ses émotions, il faut évacuer son stress"
disait Mimi



Même si Lilo avait déjà entendu ces mêmes phrases sortir de la bouche du Papa de Mimi, qui est coach, quand il parle à ses clients au téléphone, et même si elle savait que ça ne venait pas du tout de Mimi mais beaucoup plus de son père, au moins Mimi, elle avait un modèle pour évacuer son stress et exprimer "ça" !

" Mais moi, je ne sais pas comment faire.
Et Maman non plus ! Elle court partout
depuis que Papa est parti au ciel,
sur la planète Absence.
Et depuis qu'on doit rester enfermés,
les cauchemars, c'est tous les soirs ! "

Ne parlons pas de ces fois où ça bouillonne au-dedans.
Par exemple, en ce moment, Lilo est agacée car
personne ne répond à la simple question de savoir
quand elle pourra aller à l'école et revoir ses camarades.

« Ggrrr !! Ce n'est pourtant pas compliqué quand
même ! Pourquoi ne veut-on pas me répondre ?
Tout le monde est occupé ! Tout le temps ! ».

Son coeur fait des allers-retours comme un yoyo, entre
Lilo qui rit et Lilo qui pleure. Elle se sent perturbée
de ne pas savoir. Elle se sent en manque de repères.

Voilà comment Lilo se sent parfois dans sa vie, avec
ces idées tristes ou ces pensées envahissantes comme
si des petits monstres sautillaient dans sa tête.
À certains moments, elle est agitée comme s'il y avait un
kangourou dans son ventre. Et à d'autres, c'est la grosse
colère, c'est comme un volcan en éruption dans sa cage
thoracique qui crache des mots de feu par sa bouche.

Dans ces moments difficiles, personne ne lui a appris comment faire pour s'apaiser. Elle se sent comme enfermée dans une boîte. Elle a souvent de la peine à respirer.



**Elle est comme en apnée. Elle suffoque !
Elle a envie de crier : "laissez-moi sortir de là !!!"**



Un soir de Pleine Lune

Un soir alors que Lило se trouvait dans son lit, elle vit cette énorme lune depuis la fenêtre de sa chambre qui donnait sur le ciel. C'était une nuit claire de pleine lune, c'était le soir où cette pleine lune-là était la plus grosse de l'année. Et cette lune -là s'appelait la "Super lune rose".

C'était le printemps de l'année 2020

C'était pendant le temps du con-fi-ne-ment. " Il faut bien ar-ti-cu-ler, et Il faut gentiment rester chez toi pendant tout le temps du con-fi-ne-ment ! " souffla Lило à la Super Lune Rose. " Si tu vas faire tes courses, mets ton masque car le virus va aussi faire ses courses. Respecte les "gestes barrières" : porter son masque, se laver les mains, et rester à distance d'un mètre des autres."

Lило n'aimait pas du tout ce qu'il se passait ! Elle faisait des cauchemars bien trop souvent !

Et le confinement dura presque deux longs mois ...



Et après ça ?

Après ça,
le 11 mai 2020 a marqué le jour
du déconfinement ... masqué !

Puis vinrent les grandes vacances ... Masquées !
Ce fût le temps de " la distance sociale ", disaient-ils
à la radio, à la télé, et presque partout, tout le temps !

Liloo savait bien qu'il fallait respecter les gestes barrière,
comme elle l'avait déjà appris auparavant pour la grippe.

Puis, ce fût la rentrée des classes ... Rentrée masquée !
Liloo ne voyait plus les sourires des autres personnes.

Elle voulait continuer sur le rythme des vacances,
danser avec Tata Lou et chanter avec Maman,
et Mathieu Chedid, "*Toi ma belle étoile*",
"*Crois au Printemps*", et des morceaux
de musique également à Liloo
comme ceux de Monsieur
Aldebert.

Puis mi-octobre 2020, ce fût le re-confinement, la 2ème vague, avec pour certaines régions, des couvre-feux ! Liloo a terminé l'année 2020 sans voir Papi et Mamie qui, pour Noël, sont restés seuls chez eux.

Et, pour le réveillon de la Saint-Sylvestre, un couvre-feu a été ordonné à partir de 20h ; alors ils ne sont pas allés chez les cousins, comme chaque année, fêter le nouvel an.

À la mi-janvier, le couvre-feu est passé à 18h à cause de virus mutants. Et dans cette épopée qui a perduré jusqu'au solstice du 21 juin 2021, un plan de vaccination de toute la population avait été mis en place.

Ceux qui étaient vaccinés avaient un pass, les autres non ! Ils pouvaient aller au restaurant, les autres non ! Certains ont été renvoyés de leur travail s'ils n'étaient pas vaccinés. Les incidents ont continué jusqu'à la levée du pass sanitaire et de l'état de crise le 1er août 2022.

Mais revenons-en au printemps 2020

Au moment du 1^{er} confinement. Liloo se souvient d'un événement qui a changé sa vie. C'était le soir de la pleine lune, début avril. C'était le 8 avril 2020 exactement !

Liloo s'en rappelle car le lendemain, elle avait fait une croix sur le calendrier accroché sur le mur de sa chambre. Et juste à côté du calendrier, elle avait scotché un dessin.

En ces périodes troubles, lorsqu'elle ressentait du chagrin et de la confusion, elle trouvait du réconfort en observant le ciel et les étoiles. Elle imaginait des histoires où elle partait à la recherche de la planète Absence.



Et comme une vague, elle revenait dans la réalité de sa chambre puis elle repartait la tête dans les étoiles dans l'espoir de l'apparition soudaine d'une étoile filante.

Elle aimait faire des vœux : le vœu de ne plus faire de cauchemars ou le vœu que son papa lui envoie un signe. Bon, même s'il était absent, elle sentait qu'il était là quand même. Tata Lou lui avait dit : "il reste toujours dans ton cœur".

Mais, là maintenant, son vœu est que la chose, qui l'empêche de sortir et de voir les bouches qui parlent et rient, s'en aille !

Qu'elle s'en aille de l'école, du parc, de la plage, du marché du dimanche et à bien y réfléchir, de partout !

**" Stop le con-fi-ne-ment !!! s'exclama Lilloo.
Et laissez-moi sortir de cette boîte !
Ce n'est pas fini tout ce cirque !
Trop, c'est vraiment trop ! "
s'écriait-elle, debout en sautant sur son lit.**



**"Bas les masques ! Haut les mains, peau de lapin !
Finie la mascarade !" criait-elle en faisant mine de
dégainer.**

Puis elle se laissait tomber à la renverse sur son lit, en riant de bon coeur.

Et là, depuis son lit, depuis sa fenêtre avec vue sur le ciel, devant le spectacle grandiose des constellations, du bout de l'index, elle dessinait des formes en reliant les points lumineux des astres.



Elle traçait comme des cartes, des territoires avec des animaux bizarres, des gens, des maisons, des anges.

"Là tu vois, dit Lilo en s'adressant à Doï Doï, son ourson en peluche, c'est comme des gens en forme de maison ; des maisons-gens ou des gens-maisons faits d'étoiles".

Sans vraiment comprendre comment, dans cette immensité, Lilo sentait que ces îlots isolés étaient pourtant bien tous reliés entre eux, et tous logés sous ce même ciel. "Mais alors, pourquoi nous sommes en guerre Monsieur le Président, alors que nous habitons tous la Terre et que nous avons le même soleil ?"

Parfois, elle avait ces pensées qui, comme des étoiles filantes, traversaient son esprit.

Elle ne comprenait pas toujours d'où cela lui venait ni le sens de ces pensées.

Puis elle se concentra à nouveau sur les étoiles et repensa à cette fois, bien avant le confinement, pendant la Nuit des étoiles, Liloo avait vu trois étoiles filantes !

Sa maman avait dit : "Liloo, pour Les Lyrides, les nuits des étoiles filantes, on fera une exception sur l'heure du coucher".

Liloo s'empressa de demander : " on pourra installer la lunette astronomique de Papa ? " Elle avait répondu oui en souriant.

C'est son Papa qui avait appris à Liloo à regarder le ciel.

Il lui avait expliqué que la comète de Halley qui était passée il y a longtemps, en 1986, avait laissé comme des petits morceaux de comète qui pouvaient, à certains moments, percuter des étoiles et ainsi provoquer des étoiles filantes.

Elle rêvassait dans ce ciel bleu profond parsemé d'étoiles avec, juste-là au-dessus de sa tête, cette énorme lune rose. Tantôt, elle faisait des plongeurs dans la voie lactée, tantôt des pensées éclairs ou des souvenirs émergeaient.



Elle se rappela qu'aujourd'hui, depuis la radio installée dans la cuisine, elle avait entendu une grosse voix d'ours, "nous vivons une époque ex-tra-or-di-naire ar-ti-cu-lée par " le con-fi-ne-ment " ... " Restez chez vous".

Mais Liloo en avait assez de " Restez chez vous" !

Bon d'accord, il y avait le jardin ! Mais il lui manquait ses amis, ses activités, l'école, sa vie quoi !

" Bah oui, moi aussi j'ai une vie ! s'écria t-elle ".

" Liloo ! Tu te tais maintenant ! Il est tard, il faut dormir ! " intervint sa mère.

Et c'est à ce moment-là qu'elle la vit passer !

Elle l'avait clairement vue ! Elle en était sûre !

C'était bel et bien une étoile filante !

Comme en spirale

Alors qu'elle fixait l'étoile, il lui sembla qu'elle filait bien bizarrement pour une étoile filante ! Un peu comme si elle avait perdu l'équilibre. Elle tournoyait comme en spirale et se dirigeait du ciel vers la terre.



Liloo se demanda si elle rêvait ...

" Hé, non non non ! Oh ! Non ! Ce n'est pas possible !! " s'écria Liloo. Car vue sa trajectoire, Liloo était sûre qu'elle venait dans sa direction.

"Maman, l'étoile est en train de se diriger dans notre jardin", dit-elle en se redressant sur son lit. " Vite ! il faut vraiment que j'y aille !"

À cet instant, la porte s'entrouvrit. " Liloo chut !! mets-toi au lit ma chérie, et éteins la lumière ".

" Mais maman, il faut que j'aie voir ! Une étoile filante est tombée dans notre jardin et ..."

" Oui et ... tu iras voir demain, après le petit déjeuner ! Et pour l'instant, il est l'heure d'aller au lit et de dormir ! " Sa mère l'embrassa et sortit en laissant la porte entrebaillée. "Fais de beaux rêves ma chérie".

Pour être sûre de ne pas oublier, Liloo fit une dernière chose avant d'éteindre sa lumière.

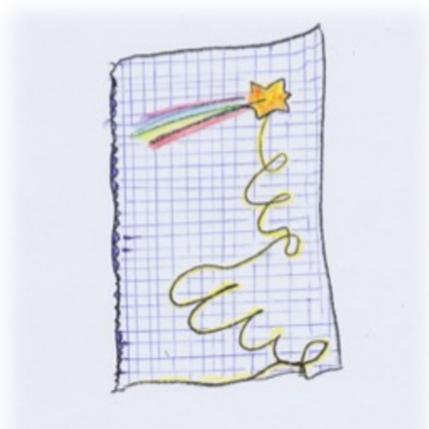
Puis ses petits yeux fatigués se fermèrent. Elle ne tarda pas à s'endormir et à partir dans le monde des rêves.

Dans ses rêves, elle revit son étoile, elle revit sa course. Elle vit que son étoile avait été déséquilibrée, qu'elle avait dévié de sa trajectoire. Et, par une pirouette acrobatique, elle s'était re-stabilisée mais elle avait été aspirée par la force terrestre.

Elle rêva que l'étoile avait atterri dans le jardin, après quelques roulades qui décoiffent, elle avait échoué au fond du jardin près de la mare aux canards.

Liloo se vit, comme par la magie du rêve, transportée dans son jardin ; cela sentait bon les doux parfums des arômes et des fleurs. Elle comprenait la langue des oiseaux qui, en sifflottant, lui disaient combien ils étaient contents de la voir. Ce fût un instant onirique merveilleux.

Avant de dormir, avec sa lampe frontale, elle avait pris le temps de dessiner son étoile filante sur son cahier à petits carreaux, comme la preuve de son existence dans le monde réel. C'est le dessin qu'elle avait accroché à côté de son calendrier, avec cette croix tracée, au stylo, à la date du 8 avril 2020.



Le lendemain matin, Lилоo bondit du lit, dévala les escaliers deux par deux et prit son petit déjeuner à la hâte.

Au passage, elle attrapa la nappe à carreaux jaunes dans la corbeille à linge et la noua autour de son cou, telle une cape de super-héros pour braver son appréhension.

Puis, elle se rua vers la porte qui accédait au jardin. Et lorsqu'elle l'ouvrit ... Ô surprise !! C'est tout fleuri !!

**" Whaaaouou !!! Que c'est beau !
C'est comme dans mon rêve ! "**

**Une fois dans le jardin, elle s'avança
et fut in-ter-lo-quée !**



Elle se dit qu'elle n'avait pas rêvé en voyant au loin un petit point lumineux, qui ressemblait à ... " Mais oui ! C'est bien cela ! " s'écria-t-elle toute exaltée.

Tout resplendissait, les fleurs, hautes en couleurs, étaient si belles sous le soleil brillant. C'était la saison du printemps, avec des papillons qui virevoletaient ici et là autour d'elle. La nature avait repris sa juste place.

Puis elle se mît à siffloter avec ses trois amis oiseaux et à chanter de bon coeur : " des papillons, des libellules, des coccinelles, lalala, comme dit maman, c'est l'é-mer-vei-lle-ment, et moi je dis que c'est bientôt la fin du con-fi-ne-ment ...Tralala, lala, lala !"

Liloo était toujours joyeuse lorsqu'elle était entourée des arbres, des fleurs et des animaux, enchantée par la beauté de la nature, et de la vie de ses amis, les oiseaux, les fourmis, les sauterelles, et tant d'autres.

Elle pouvait passer un temps interminable à observer une fourmi ou une libellule... mais la crise sanitaire et le confinement l'avaient enfermée comme dans une boîte. À force, elle n'avait plus voulu sortir de la maison. Le docteur avait parlé de stress post traumatique.

Mais soudain, l'étoile et la vue du jardin l'avaient sortie de sa torpeur.

Et là, plus elle s'approchait, plus son coeur battait.

" Mais oui ! Oui oui oui ! " en accourant avec sa cape, Liloo avait la sensation de voler. Elle s'écria : " ouuuiii je le savais ! On dirait une petite étoile .. de mer " comme celle que papa m'avait apportée de Polynésie.

L'étoile était allongée au bord de la mare aux canards comme si elle était en train de prendre un bain de soleil. Il ne lui manquait plus que le transat, les lunettes de soleil, et le chapeau, et le parasol, et la crème solaire... Liloo imagina la scène et rit de bon coeur de sa blague. Elle sentit la joie parcourir tout son corps et comme des papillons dans la tête. Ça faisait beaucoup de bien de rire.

"Dites mes amis, comment cette étoile a bien pu atterrir ici ? " demanda-t-elle aux oiseaux.

" Dis l'étoile, était-ce dans mes rêves ou bien, es-tu une étoile filante tombée du ciel ? "



" Évidemment une étoile filante qui serait tombée du ciel pour se retrouver dans la condition d'une étoile de mer dans une mare aux canards ne va pas se risquer à répondre à mes questions ", pensa Lilo.

Et pourtant, Lilo sentit une onde parcourir tout son corps, l'effet d'une brise comme une caresse sur la joue, puis des frissons dans le dos et sur les bras, comme un signe qui lui faisait ressentir qu'il n'y avait pas rien. Cette étoile avait un coeur lumineux qui étincelait de mille feux, et cela non plus, ce n'était pas rien.

Dès lors, elle décida de tendre davantage l'oreille ou plutôt imagina qu'elle avait comme des antennes pour être plus attentive aux signes que sa belle étoile lui envoyait.

Son intuition lui disait que cette étoile était venue pour elle, pour l'aider en ces temps étranges.

C'est le message qu'elle sentait vibrer en elle, lui soufflant que chacun avait une bonne étoile, un ange gardien.

Elle s'approcha lentement, et perplexe elle regarda l'étoile.



Et elle pensa encore ... " Mais comment cette étoile qui était dans le ciel a pu devenir une étoile de mer ?

Euh.. plutôt une étoile de mare ... aux canards.

Liloo rit à sa blague puis reprit vite son sérieux :

"Non mais comment a t-elle bien pu atterrir ici ? "

" Est-ce qu'une étoile filante peut voler et atterrir comme un avion ? Est-ce qu'elle est arrivée là toute seule ? Mais pourquoi dans mon jardin ? Oui pourquoi chez moi ? "

Sa tête commençait à lui faire mal, à force de ressasser toutes ces questions, encore et encore, à tourner et retourner ces pensées en boucle jusqu'à se faire des noeuds au cerveau.

Puis soudain, dans son brouhaha mental, elle entendit :

" Stop ! Respire ! "

- " Pardon ?? Euh.. C'est toi l'étoile qui as parlé ?"

- " Oui c'est moi ! Bonjour, je suis ta bonne étoile.

J'ai raté mon virage et j'ai perdu l'équilibre. Il a dû y avoir un bug comme un mouvement soudain de rotation de la Terre ou alors peut-être bien un reste de la comète de Halley qui m'a percutée. Bilan des courses : maintenant que je suis ici, je dois m'adapter aux circonstances ! Bon ça va, ça va ! Oui oui, ça va aller, je vais m'adapter à la situation ! Bien sûr que ça va aller ! "

" Il existe plus de situations où il y a une solution que l'inverse" affirma l'étoile avec forte conviction. "Et j'ai plus d'une branche à mon étoile ! " ajouta-t-elle.

" D'ordinaire les étoiles ont 5 branches. Moi, j'en ai six ! J'ai une 6^{ème} branche comme un 6^{ème} sens ! Et je lui fais totalement confiance ! C'est mon intuition, et elle me fait dire que tu as besoin de moi !

**Ce n'est pas pour rien que j'ai atterri ici.
Il n'y a pas de hasard ! "**



Et l'étoile poursuit :

" Et toi, tu m'as tout l'air d'avoir besoin de t'adapter à une situation particulière ! Je dirai même très très particulière !!

Ne t'inquiète pas, les choses finissent bien souvent par s'arranger.

La chose à faire en toute situation, c'est de commencer par demander à son mental de se calmer, de faire 3 belles respirations et d'aligner son souffle à sa colonne vertébrale.

Pour bien respirer, il est possible d'être bien préparé. Et pour être bien préparé, il faut juste bien s'entraîner au quotidien ."

- **" Mais que crois-tu que je fais tous les jours ? rétorqua Liloo, je sais déjà respirer ! Je le fais tout le temps ! "**

- " Oui, et c'est très bien ! Et tu peux respirer avec encore plus d'aisance, en faisant un peu attention et en respirant en présence intelligente à toi".

- **" En présence intelligente ? Ah bon ? Respirer en présence à moi ? " s'interrogea Liloo.**

- " Oui. Ne t'inquiète pas. Je vais t'expliquer tout cela, étape par étape. Dès demain, je te parlerai de l'importance de la respiration en conscience et de la respiration en étoile pour te servir de la forme de mon corps d'étoile. Cela te servira pour l'entraînement aux exercices du programme final.

Ensuite tu pourras l'expliquer à d'autres personnes.

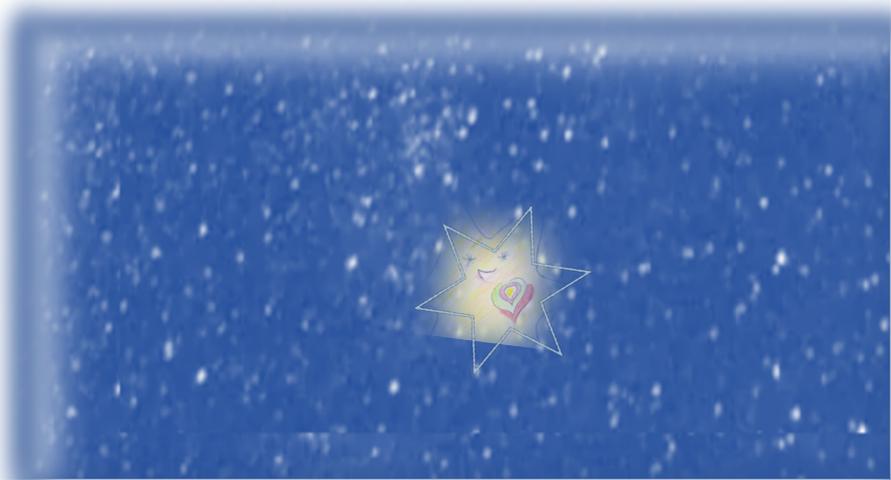
Si tu as des questions, prépare-les pour demain !
Et maintenant, observe simplement, en silence, vois comme je respire sereinement comme si je dansais ".



**L'étoile respirait
en cadançant sa respiration,
comme si elle comptait les temps :**

En inspirant 1, 2, en ouvrant ses branches-bras ...
Et en expirant 1, 2, 3
en battant la mesure avec sa branche-pied.

Elle le fit plusieurs fois et tout à coup,
la vie et la joie rayonnaient en elle,
un souffle divin dans un mouvement fluide,
comme une danse légère.



**Liloo scruta l'étoile plus attentivement.
Elle vit le coeur de l'étoile vibrer lumineusement.
Elle se sentit comme transportée
dans le ciel étoilé.**

J'inspire,
je sens les tensions dans mon corps...

j'expire,
je relâche les tensions de mon corps ...

Thich Nhat Hanh





2. Lilo apprend la respiration en conscience

L'importance de la respiration en soi

L'étoile a fait ressentir à Lilo l'importance de la respiration "en présence à soi-m'aime" .

Alors que Lilo sentait sa cage thoracique comme enfermée dans une boîte, elle s'est sentie beaucoup mieux après les entraînements aux respirations avec l'étoile, et même dans sa tête, le sac de noeuds s'était calmé. Son coeur, lui, se sentait tout à coup joyeux.

Elle a pu apprendre à se détendre, à développer de meilleures capacités respiratoires, à renforcer son attention et sa concentration, et à calmer le brouhaha qui prend trop de place dans chaque personne. Elle s'est sentie apaisée et plus confiante après l'entraînement.

**"Une présence intelligente à moi-m'aime ?"
demanda Lilo.**

**"Oui, répondit l'étoile,
en t'entraînant un peu chaque jour,
ton souffle gagne en amplitude
et tu stimules ton coeur vers plus de joie.
Regarde le mien comme il brille !"**

**Mais avant de faire connaître
cet entraînement à Lilo,
l'étoile a répondu
à toutes les questions
que Lilo lui a posées.**



Liloo avait installé le fauteuil de jardin en osier et son petit transat de plage.

Après s'être assise dans le fauteuil, Liloo sortit son cahier de notes et l'ouvrit à la page sur laquelle elle avait soigneusement noté ses questions.

L'étoile était dans le petit transat, en mode décontracté.



Liloo chaussa ses grosses lunettes roses de déguisement et, telle une journaliste, démarra son questionnaire.

Question n°1

- Pourquoi apprendre la respiration en présence intelligente avec "moi-m'aime" ... qui ne s'écrit même pas comme ça ... et alors que je sais déjà respirer ?

" Pour plusieurs raisons Liloo, et je vais t'en citer quelques-unes :

1 - parce qu'on oublie trop souvent l'importance de la respiration, son rythme qui peut être vu comme une danse fluide, à chaque instant. Pouvoir respirer c'est la base de la vie. On le sait mais la plupart du temps, on respire mécaniquement, sans même y penser, comme une machine. Sauf que l'humain n'est pas une machine.

"Moi-m'aime" est un jeu de mot pour vraiment apprendre à aimer qui l'on est. Respirer en douceur peut aider à se rencontrer au dedans, à mieux se connaître et à s'aimer.

2 - parce que souvent, on ne respire pas correctement et, on ne s'en rend pas compte, ou alors trop tard.

On respire souvent mal. C'est parfois en faisant des exercices de respiration qu'on s'en rend compte.

Il arrive d'être à bout de souffle, en manque d'air ou de se sentir vite essoufflé, ou en apnée sans s'en apercevoir. C'est un peu comme un instrument de musique mal accordé.

Cela me rappelle quand j'observais, depuis mon ciel, ce vieux monsieur qui s'essoufflait en montant ses escaliers. Je lui ai soufflé à l'oreille qu'il devait penser à bien respirer en montant, et qu'à chaque marche, 'il pouvait compter dans sa tête, 1, 2 en inspirant et 1,2 en expirant.

Et bien, en respirant correctement, il n'a plus été essoufflé !



3 - Parce qu'apprendre la respiration en présence permet de comprendre ce que la respiration peut apporter à notre corps, dans notre tête, et dans notre coeur aussi !

Certaines situations, pensées ou émotions créent des réactions en toi. Ces réactions peuvent être agréables ou désagréables. Elles peuvent causer des blocages, comme quand tu as une boule au ventre ou la gorge nouée.

Si c'est coincé, le souffle ne circule pas bien.

Le corps peut ressentir une gêne ou tu peux avoir des pensées qui te perturbent, tu perds ton attention, et tu apprends moins bien. Cela peut devenir un sac de noeuds !

La respiration peut être la solution pour délier ces noeuds, pour ralentir la course des pensées, pour poser un temps de calme, du silence en soi, pour s'apaiser.

Tu gères mieux quand tu respires avec amplitude plutôt qu'en ayant une respiration étouffée.

Apprendre à respirer en présence à soi détend et assouplit le corps et le cerveau. Ça aide l'énergie à circuler avec fluidité.

4. Parce que pour cela, il y a besoin de l'apprendre et donc d'entraîner son corps et son cerveau simplement, sans se compliquer avec des exercices longs et contraignants.

Grâce à la **respiration en étoile**, nous apprendrons la respiration cadencée, rythmée comme si tu dansais !

Nous ferons de la **cohérence cardiaque**¹¹, pour réguler la respiration et le rythme cardiaque comme un musicien qui accorde son instrument. En s'entraînant au quotidien, nous musclerons nos capacités à nous recentrer sur le souffle en cas de stress et pour calmer le feu du volcan de la peur !

Progressivement, nous laisserons le souffle se diriger de lui-même, nous n'aurons plus besoin de respirer en cadence.

¹¹ Définition de la cohérence cardiaque p. 14-15 et ses bienfaits p.113

Question n°2

Est-ce que Maman peut le faire ?

Qui peut faire l'entraînement aux respirations ?

Oui ta maman ! Et tes amis aussi !

Qui peut s'entraîner ? C'est très simple, toute personne qui peut comprendre les consignes d'inspirer, d'expirer, et celle de retenir la respiration (les rétentions).

Lorsque cela est demandé, la personne doit pouvoir :

- faire ces séquences respiratoires,
- savoir compter jusqu'à 5 ou battre la mesure et enfin,
- pouvoir formuler une phrase simple dans sa tête (sinon compter mentalement ou respirer en cadence).

À propos des rétentions

Lorsque des personnes ne peuvent pas retenir la respiration pour une raison ou une autre, il est toutefois possible de réaliser les respirations sans faire les rétentions en choisissant de ne faire que les inspirations et les expirations.

Si les temps d'inspiration ou d'expiration te paraissent trop longs, il te suffit de les réduire.

En choisissant des temps d'inspiration courts de 2 temps, et d'évoluer progressivement vers 3 temps. Tu fais également, pour les temps d'expiration (de 2 au départ vers 3 temps ... puis doucement vers 4 ... et vers 5 temps, si tu le peux).

***"Prend soin de toi ! Ne force pas ... adapte !
Ceci n'est pas une course !!
Tu es aussi là pour te détendre !"
répétait l'étoile.***





49

Question n°3

À quel âge peut-on faire les entraînements ?

À tout âge ... ou presque !

- **Les plus petits, à 6-9 ans** (ou plus jeune, selon les capacités de l'enfant qui sera, bien sûr, accompagné par un adulte dès le démarrage).
- **Les pré-ados et les grands ados,** pourront rapidement explorer un état plus détendu. Cela les aidera à être plus attentifs, à mieux accueillir les émotions, les peurs et le stress, à canaliser leur énergie, à renforcer la confiance, etc.
- **Les grands et très grands Les adultes et les séniors** pratiquer seul ou ensemble ou comme une activité inter-générationnelle, (grands-parents, parents, enfants, petits-enfants).
- **Il y a aussi les grands séniors,** ces derniers sont très bien accompagnés par une personne formée pour faire les entraînements.

**Les entraînements peuvent être
pratiqués seul ou à plusieurs.
Apprendre à rester davantage concentré
permet d'explorer l'étendue des possibles en soi,
en se respectant depuis sa place,
en respectant les autres à leur place, et
chacun allant à son rythme !**



Question n°4

- Que signifie "respirer en conscience, en présence à soi ?

Respirer "en conscience" ne s'explique pas en quelques phrases, et mieux, cela se pratique ! Cela s'expérimente, pas à pas, comme lorsqu'on marche sur un chemin.

Cependant, il est possible de donner des pistes et il n'est pas exclu de compléter en faisant des recherches personnelles ! S'impliquer est important dans tout ce que l'on fait.

Les pistes : respirer en conscience, en présence intelligente à soi, c'est respirer en faisant attention à soi, à remarquer comment on respire, c'est être présent à sa respiration, observer sa façon d'inspirer et d'expirer. C'est faire un entraînement régulier comme un musicien fait ses gammes chaque jour. C'est apprendre à être attentif à l'air qui entre, à suivre le trajet de l'air, et à remarquer le souffle qui circule vers la sortie à l'expiration. C'est s'amuser à observer quand et où l'inspiration commence et se termine, et pareillement pour l'expiration ; c'est observer la quantité d'air inspirée, est-ce trop, peu ou assez ? Avec l'air qui circule, c'est observer les ressentis dans le corps, dans la tête et le cœur avec ses pulsations, avant, pendant et après les exercices. Petit à petit, c'est apprendre à être attentif à soi et à ne pas s'oublier dans les situations

**"Respirer en conscience
c'est un cadeau qu'on se fait à soi-même.
C'est s'offrir un espace-temps pour observer
la vie qui circule en soi par le souffle "
dit l'étoile.**



Question n°5

- **Comment sait-on qu'on respire en conscience ?**

- **Bonne question ! Alors... As-tu déjà fait de l'apnée ?**

- **Oui à la piscine, et à la mer, et dans le bain aussi !**

- **Très bien !** Ferme les yeux et respire naturellement même si je te parle d'apnée. Imagine maintenant ce moment quand tu décides que tu vas faire de l'apnée ... puis ce moment où tu t'apprêtes à retenir ta respiration juste avant de plonger la tête sous l'eau.

Et alors que tu plonges sous l'eau, souviens-toi comment tu te surveilles de très près, tu comptes même les temps, les secondes. On peut dire que tu faisais de l'apnée en conscience car tu étais totalement en présence à ce que tu étais en train de faire et pendant toute la durée où tu le faisais, en comptant chaque seconde. Tu avais conscience que tu étais en train de retenir ta respiration, que tu étais en train de ne pas respirer. Tu faisais donc de l'apnée en conscience !

Imagine aussi quand tu reprends ta respiration après l'apnée. À ce moment précis, tu t'en rends compte. Et le fait de t'en rendre compte signifie que tu es en présence à toi, en présence avec cet instant où ton corps sort de l'apnée, reprend son souffle tout à coup en sortant de l'eau et ressent l'oxygène à nouveau.

Imagine le faire quand tu respires et d'être attentive quand tu inspires et quand tu expires, dans ta tête de compter les secondes comme pour l'apnée. Compte dans ta tête :

Inspire 1, 2 expire 1,2,3. Encore une fois, Inspire 1,2 expire 1,2,3. Voilà, tu peux ouvrir les yeux.



- **Souhaites-tu continuer avec un exercice test ?**
- **Ouiii !!! s'empressa de répondre Liloo.**

Exercice Test n°1

"Alors assieds-toi confortablement, mains jointes au niveau du plexus pour te centrer, la colonne est bien alignée. Ferme les yeux, respire normalement, tes épaules se relâchent à l'expiration. Visualise ta posture, assise, attentive et détendue. Je vais t'inviter à faire 2 exercices. Pour chacun, je te guiderai deux fois et la troisième fois je te dirai de le faire seule à ton rythme. Écoute simplement mes consignes.

À présent, place tes mains sur le ventre. Compte dans ta tête 1,2 en inspirant en douceur par le nez jusqu'au ventre, il se gonfle ... et dans ta tête 1,2,3 en expirant par la bouche, le ventre se dégonfle. Puis reprend une respiration naturelle.

- On le refait une seconde fois, je te guide (répéter l'exercice de respiration ventrale).
- À présent, refais-le une troisième fois à ton rythme. À toi !

Maintenant pour s'amuser, imagine un soleil et ses rayons dorés et compte 1,2 et imagine inspirer un filet doré par les narines et jusqu'au ventre. Et en expirant, par la bouche, tu imagineras souffler plein de petites paillettes dorées. Je te guide.. Ferme les yeux, vois le soleil, imagine ce rayon qui brille, qui arrive jusqu'à tes narines, tu peux en inspirer (1, 2) un petit filet doré qui circule jusqu'à ton ventre qui se gonfle. Puis très doucement, par la bouche ,expire (1, 2, 3) comme si ton souffle était empli de paillettes dorées tout autour de toi.

- On le refait une 2ème fois, je te guide (répéter l'exercice).
- Refais-le seule une 3ème fois à ton rythme. C'est à toi !



- Maintenant, comment te sens-tu ? demanda l'étoile
- Liloo souriait, et répondit : "je me sens bien".

- Et dans le corps ? Quels sont tes ressentis ? Laisse venir tout ce qui vient.

- J'ai senti du chaud dans mon ventre. Ça a détendu mes joues de souffler les paillettes par la bouche et ça m'a fait rire. Et aussi j'ai senti comme de la lumière tout dedans."

- Bravo Liloo, tu viens d'observer ta respiration en présence à toi.

" Tu verras en t'entraînant aux exercices en suivant le contour de la forme d'étoile, tout ton corps va se détendre jour après jour" ajouta l'étoile.

Question n°6

- Est-ce que s'entraîner avec une forme d'étoile est difficile ?

- Les exercices en suivant le contour des branches d'une étoile sont très simples. Il suffit d'inspirer en montant la branche et d'expirer en descendant. Il y a 11 fiches avec des consignes qui font progresser semaine après semaine. Chaque semaine on prend une fiche, et avec la même fiche, on fait l'exercice chaque jour de la semaine, et on le fait 3 fois par jour.

Au départ, ça peut paraître un effort de s'y mettre, mais après ça devient naturel comme aller boire un verre d'eau. Je te montrerai les exercices, et ensuite, tu pourras les montrer à d'autres personnes.

Question n°7

Comment se sent-on lorsqu'on respire en conscience, en présence à soi ?

- Tout dépend comment chaque personne ressent les sensations. Chaque personne a ses ressentis et sa perception c'est-à-dire la façon dont elle voit, elle interprète, par exemple, le débit de l'air qui entre par le nez, la façon de faire circuler le souffle, ou les images qui viennent en tête, etc.

C'est aussi en fonction de la situation, de l'état du moment, du lieu, si l'on est plus ou moins présent ; tout cela contribue à ce qui est ressenti dans le corps, dans la tête et au niveau des émotions.

Cela dépend aussi de la sensibilité et de la façon dont chacun s'exprime avec des mots, des gestes, des silences. Ce qui entre et ce qui sort peut varier d'une personne à une autre, d'un jour à l'autre, d'une minute à l'autre. Avec les entraînements au fur et à mesure des jours, on écoute davantage ses ressentis.

L'écoute s'affine jusqu'à se sentir bien avec le silence en soi car il laisse la place de se retrouver vraiment avec soi. Nous avons déjà parlé de présence à soi, d'être davantage relié à son corps, de ressentir ce qu'il se manifeste au dedans, et d'y prêter attention. Il est même possible de se sentir plus aligné en observant le souffle circuler dans la colonne vertébrale, ou de jouer en envoyant le souffle sur une zone où il y a une douleur pour envoyer un calin et apaiser.

Petit à petit, on ressent de la paix comme un refuge à l'intérieur de soi. Voilà, comment on pourrait se sentir, en confiance avec soi, et même s'il y a toujours des tracas auxquels il y a besoin de faire face.



Question n°8

Dernière question : à quoi ça sert de respirer en conscience et de développer une présence intelligente à soi ? Pourquoi doit-on s'entraîner ?

Il y a plusieurs questions dans ta question et ce sont de très bonnes questions Lilo. Je dirai qu'il y a une multitude de raisons de le faire, par exemple :

1. pour se sentir juste bien avec soi, dans son corps, dans sa tête, et dans ses émotions, quand tu as peur, que tu t'inquiètes, que tu stresses, ou si tu as de l'anxiété ou une douleur, ou pour accueillir les situations de la vie.

2. pour te renforcer en prenant soin de soi, et de ce qui est autour, en laissant le souffle circuler parfaitement (avec l'entraînement aux respirations et en énonçant des phrases avec des intentions qui vibrent avec toi).

3. pour être plus présent à soi, se sentir en harmonie avec son environnement. Globalement cela développe la présence à soi et un meilleur état de santé physique, psychique et émotionnel, ce qui crée un équilibre physiologique.

4. plus profondément, en t'entraînant régulièrement, lorsqu'un événement désagréable se présentera à l'intérieur de toi ou en provenance de l'extérieur, tu seras plus à même de reprendre ton souffle plus rapidement, et de réagir plus calmement.

Et si une peur s'empare de toi, une angoisse, ou si tu as fait un cauchemar, ou lorsque la nuit tu as un réveil soudain et que tu peines à te rendormir, faire des respirations peut t'aider à te recentrer et à t'apaiser.

"Voilà comment ma belle Étoile m'a aidée."



**Avant de repartir vers les cieux,
l'étoile a dit que ça pourrait aussi aider
d'autres personnes.**

- Alors si cela peut t'aider, dans le prochain chapitre (**chapitre 3**), je te montre **les principes de base** pour respirer avec l'étoile à 6 branches. Tu vas voir, c'est super simple !
- Ensuite, je te donnerai des pistes si tu veux **fabriquer ton étoile (chapitre 4)**. Sinon tu peux directement découper un modèle (p.71 et 73) que tu pourras fixer au mur ou poser sur une étagère.
- Enfin, le moment sera venu de commencer ton **programme d'entraînement (chapitre 5)**,





J'inspire,
j'imagine la montagne ...

j'expire,
je me sens solide ...

Thich Nhat Hanh



3. Principes de base pour respirer avec l'étoile

Comment associer ta respiration avec l'étoile ? C'est simple ! Commençons par les principes de base !

Il y a 6 principes de base

Principe de base n° 1

L'étoile de Lилоo a 6 branches, pour mesurer le temps.

Principe de base n° 2

Chaque branche a un **aller** et un **retour**. Regarde le sens des flèches sur l'illustration, en page suivante.

Principe de base n° 3 - AI = Aller Inspire

À l'aller (**A**) Inspire (**I**) par le nez en douceur, sans forcer. Respiration ventrale (pour rappel, voir exercice n°1 en p. 53).

Principe de base n° 4 - RE = Retour Expire

Au retour (**R**) Expire (**E**) par la bouche comme souffler, soupiner pour bien évacuer toutes les tensions (mâchoires, bouche, cou).

Principe de base n° 5

Commence toujours par la **1ère branche**. Inspire et expire de cette façon pour chaque branche, dans le sens des aiguilles d'une montre, en suivant attentivement des yeux le contour de chaque branche pour ainsi faire le tour de l'étoile.

Principe de base n° 6 - Pointe (P) Creux (C) et Consignes

Parfois, il peut y avoir d'autres consignes comme celle de retenir la respiration = Rétention (**Ré**), ou de contracter le corps = Tension volontaire (**T**), et de relâcher les muscles (**Rm**). Elles sont indiquées en (**P**) comme **Pointe** de la branche de l'étoile, ou en (**C**) comme **Creux** entre 2 branches. (Démonstration dans les exercices n° 3 et 4, pages 64 et 65).



Schéma des principes de base pour respirer avec l'étoile à 6 branches

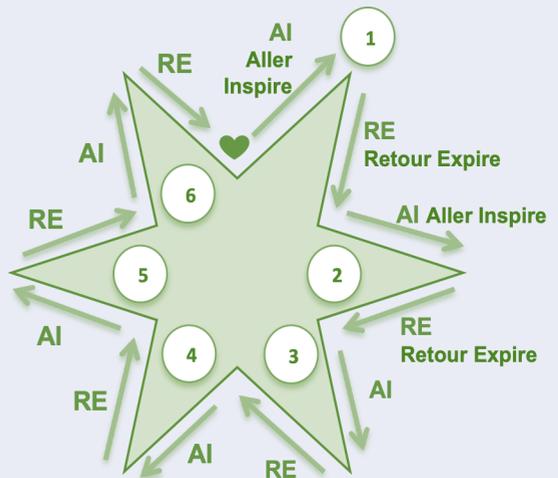
Pour chacune des 6 branches, il y a un aller et un retour.

Aller (A), Inspire (I) = AI par le nez.

Retour (R), Expire (E) = RE par la bouche.

Suis le sens des flèches.

On démarre toujours par la 1ère branche au ♥



Exercice Test n°2

Maintenant que tu as compris les bases, il te suffira de suivre chacune des branches, en inspirant par le nez à l'aller et en expirant par la bouche au retour. Applique simplement les consignes qui suivent et bientôt, ce sera bon pour démarrer l'entraînement. Tu pourras alors poser les rythmes de ta respiration en cadence comme si tu laissais le souffle danser en toi.

Lis bien attentivement les consignes avant de faire l'exercice n°2.

INSTALLATION

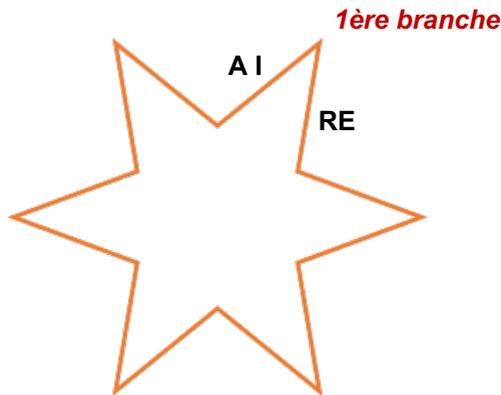
Installe-toi **debout**, cela renforce ton équilibre et tes appuis. Si tu ne peux pas, pour une quelconque raison, alors respecte-toi et choisis une position qui te convient. Place tes pieds bien à plat, légèrement espacés. La tête est bien alignée dans l'axe de ta colonne vertébrale. L'étoile est fixée face à toi et au niveau de tes yeux. Relâche les épaules sur 1 expire. Dans le cas où tu dois observer une **position semi-allongée**, tu poseras tes mains, bien à plat de part et d'autre du corps, pour t'ancrer à la terre.

Respire en rythme et maintiens ton attention tout en comptant les tours sur tes doigts.



Pour chaque branche

- À l'aller (A) Inspire par le nez 2 temps - en cadencé => AI (en comptant dans ta tête 1-2, comme à l'exercice n°1).
- Au retour (R) Expire par la bouche 3 temps - en cadencé => RE (en comptant dans ta tête 1-2-3).
- Commence à la 1ère branche et fais 2 tours de l'étoile. Tu peux compter les tours sur tes doigts
- **Gymnastique oculaire** : garde tes yeux concentrés tout le long du contour de chaque branche comme des billes qui roulent.



**Une fois terminé,
ferme les yeux quelques secondes,
pour accueillir tes ressentis.**

Accueille tes difficultés autant que tes facilités.

Au début, si tes yeux quittent l'étoile, pas d'inquiétude !
L'entraînement va progressivement t'aider à te concentrer.

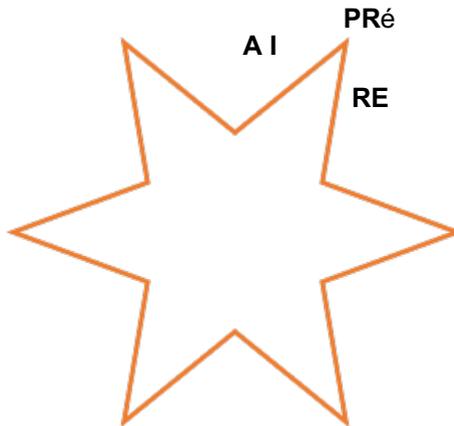
Exercice Test n°3

**Lis bien attentivement les consignes
avant de faire l'exercice n°3**

Pour chaque branche (bien regarder le contour)

- À l'aller - **A** - Inspire par le nez 2 temps => AI
- À la pointe - **P** - Retiens la respiration 2 temps => PRé
- Au retour - **R** - Expire par la bouche 3 temps => RE

Fais 3 tours de l'étoile.



**Une fois terminé,
ferme les yeux quelques secondes,
pour accueillir tes ressentis.**

Accueille tes difficultés autant que tes facilités.



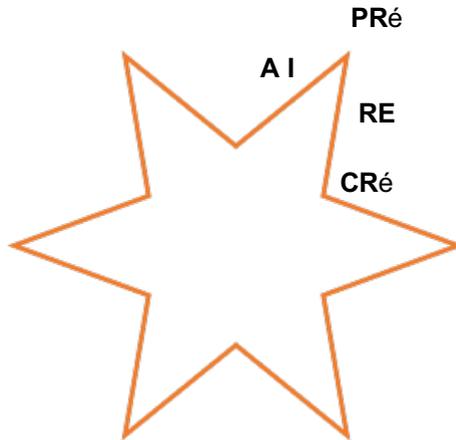
Exercice Test n°4

**Lis bien attentivement les consignes
avant de faire l'exercice n°4**

Pour chaque branche

- À l'aller - **A** - Inspirer par le nez 2 temps => AI
- La pointe - **P** - Rétention 2 temps => PRé
- Au retour - **R** - Expirer par la bouche 3 temps => RE
- Le creux - **C** - Rétention 2 temps => CRé

Fais 2 tours de l'étoile.



Bien ! Tu as compris le principe ;)

Et maintenant ?



**Maintenant,
il te faut ton étoile à toi !**

**En entrant ici,
dans l'Atelier de la Belle Étoile
tu peux créer ton étoile
qui te servira de guide
pour t'entraîner.**



4. Bienvenue dans l'Atelier de la Belle Étoile



L'Atelier de la Belle Étoile

Si tu es là et que tu te sens bien, c'est que tu pourras bientôt commencer ton programme d'entraînement.

Avant cela, il est important de créer ton étoile. Et si tu le souhaites, elle pourra la personnaliser.

L'étoile de (ton prénom)

Tu as le choix

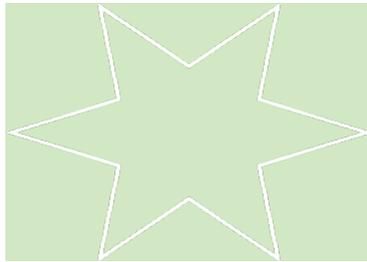
- 1. Tu peux simplement découper une étoile**, dans les modèles prévus pour toi en pages 71 et 73, et l'accrocher sur un mur à hauteur de tes yeux (ta ligne d'horizon ou jusqu'à 15 cm au dessus) pour t'en servir directement pour ton entraînement quotidien ;
- 2. ou tu peux découper l'étoile, et t'en servir comme une base pour la décorer à ta guise**, ou bien t'en servir comme base pour en refaire une nouvelle avec le matériau de ton choix (si tu préfères la refaire en carton, en carton plume, en bois, etc.) ;
- 3. ou enfin, tu peux laisser les modèles à leur place et dessiner ton étoile à 6 branches.**

En premier lieu, décide donc si tu préfères découper le modèle ou si tu préfères dessiner ton étoile.



Dans le cas où tu choisis de dessiner l'étoile et de ne pas utiliser un des modèles, il sera important de bien dessiner les 6 branches.

Car l'étoile avec ses 6 branches détermine un découpage du temps pour les exercices de cohérence cardiaque sur les fiches d'entraînement.



L'étoile peut être plus ou moins grande, tout dépend de ton besoin et du lieu choisi.

Il est possible d'en utiliser plusieurs, de différentes tailles et de les placer à divers endroits pour faire l'entraînement quotidien 3 fois par jour. (Par exemple, le matin à la maison, le midi sur ton lieu d'activité, et en fin de journée au parc...)

Il y a des modèles d'étoiles de diverses tailles en page 71 et page 73.

" Allez, c'est parti ! "

Petite fiche à idées

**" Pour bien procéder,
commence par t'organiser ! "**

1. Prépare un espace clair et sécurisé¹² pour ton atelier bricolage (sur une table propre, et protégée avec du papier journal ,par exemple, si tu bricoles).

2. Décide si tu veux découper ou dessiner ton étoile. Tu peux ,par exemple, utiliser du carton épais si tu veux une étoile avec plus d'épaisseur.

3. Prépare tes outils : une paire de ciseaux, et si tu bricoles, prévois de la colle, une agrafeuse, etc. Tu peux colorier, peindre, coller des matières, agraffer des textures, coudre si tu as l'âme couturière, et même tricoter... pourquoi pas ?

4. Si tu veux la décorer, pars en mission récupération de matériaux : du carton, des emballages, des matières à coller, des papiers de couleurs, des chutes de tissus, de la laine, des images de magazines, des paillettes, des perles, etc.

**Évidemment, elle peut aussi rester très simple.
À toi de voir ...**

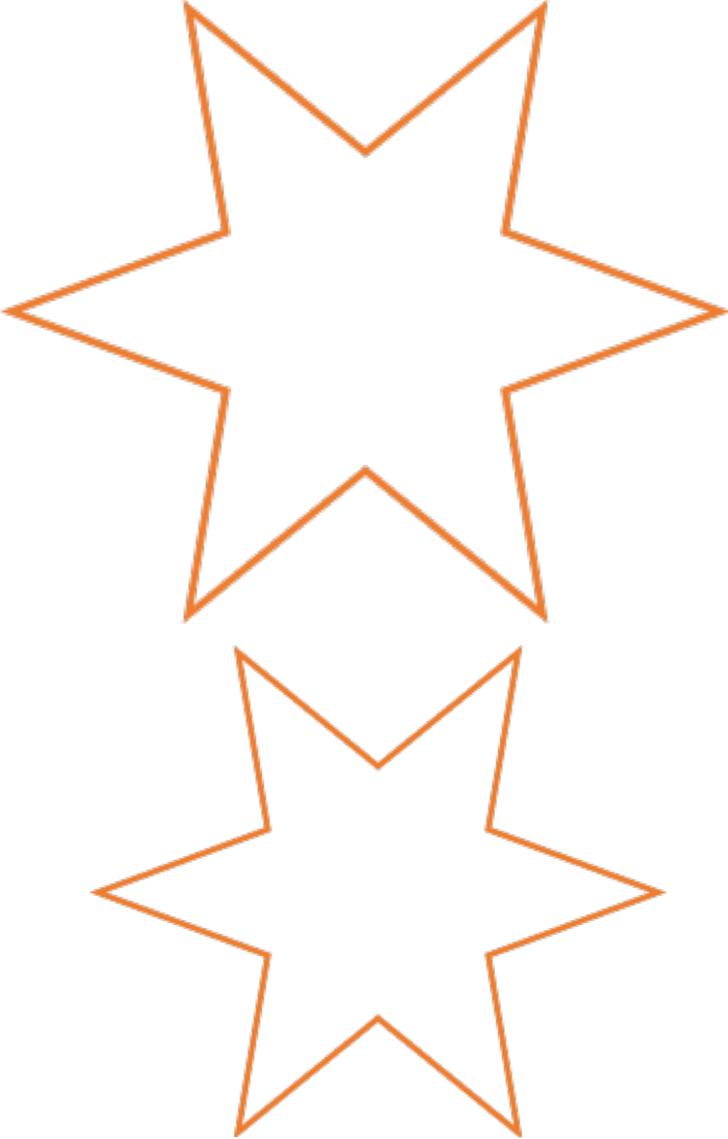
**"Go !"
"Exprime ta créativité"**

¹² Sécuriser l'espace et les personnes en cas d'utilisation d'outils.



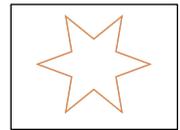
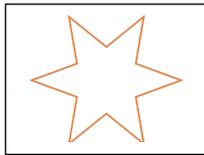
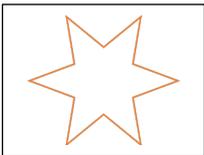
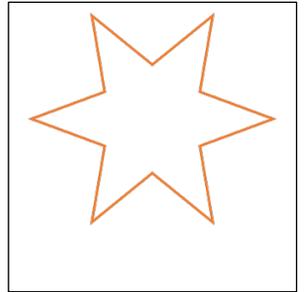
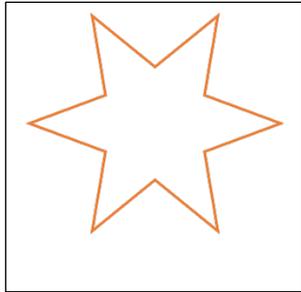
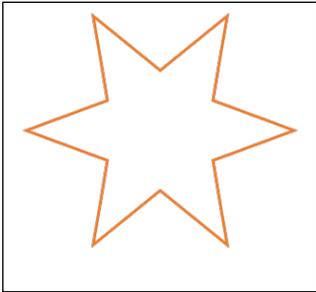
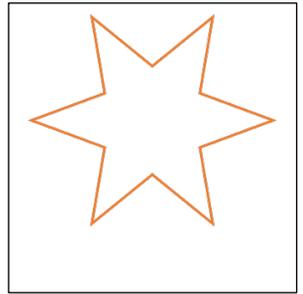
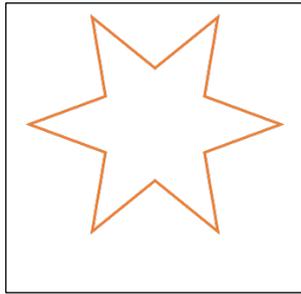
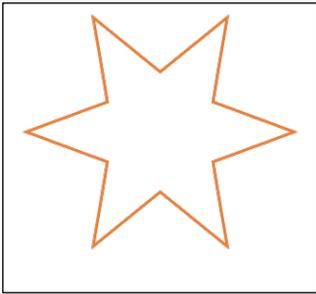
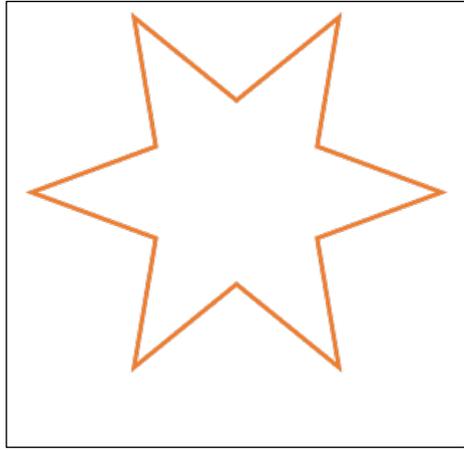


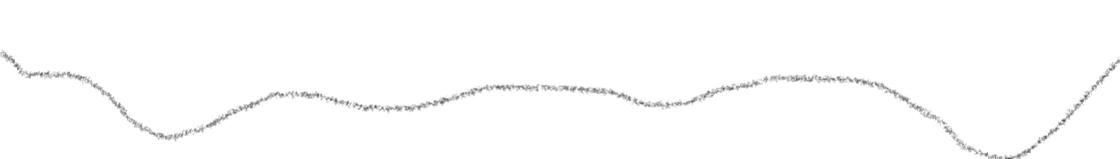
Modèles d'étoiles à découper



RESPIRE







RESPIRE





**5. Maintenant ...
C'est à toi de jouer !**



BIENVENUE À L'ENTRAÎNEMENT !

Comment cela fonctionne ?

Le programme d'entraînement comporte 11 séances correspondant aux fiches numérotées de 1 à 11.

Chaque fiche correspond à un entraînement à répéter 3 fois par jour, chaque jour pendant une semaine.

Pour chaque fiche, le recto, avec pour titre "**Fiche Respiration n°...**", explique le déroulement de façon détaillée. Et le verso, "**Entraînement**" reprend les consignes résumées avec une étoile.

Comment je fais concrètement ?

Le programme d'entraînement suit une progression de pratique simple qui s'affine de séance en séance.

1. Je choisis un jour de la semaine qui marque le démarrage. Pour faire simple, je peux commencer un lundi. La veille, le dimanche soir, je prépare mon espace et je prends connaissance de la **Fiche Respirations n°1**, je lis bien les consignes, pour être de suite en place le lundi matin avec l'**Entraînement n°1**.

L'exercice est à exécuter 3 fois (matin, midi et soir, ou 3 temps espacés selon mon organisation), chaque jour de la semaine, du lundi matin au dimanche soir inclus.

2. Puis le dimanche soir, je lis la Fiche Respirations n°2.

Et le lundi, je réalise l'**Entraînement n°2**, chaque jour, 3 fois, et pendant toute la semaine.

Et, ainsi de suite pour chaque fiche, chaque semaine :
préparation le dimanche soir et application dès le lundi matin, dans l'ordre des numéros des fiches, jusqu'à la fiche n°11.



3. Après chaque entraînement (3 par jour et pendant 7 jours, cela fait 21 entraînements par semaine), **je renseigne mon tableau de bord** (voir en page 111). Chaque semaine, je calcule le total de mon score. Et à la fin de la fiche n°11, je totalise combien d'entraînements j'ai effectués sur l'ensemble des entraînements.

Même si cela te semble simple, fais chaque exercice, l'un après l'autre. Le but n'est pas de chercher la difficulté ou la performance. Le but est plutôt de t'inscrire doucement dans une régularité et de faire de ta respiration ton alliée : une respiration en présence intelligente à soi, bien maîtrisée, qui te sera utile en toute circonstance. Si le démarrage est un peu difficile, ne t'inquiètes pas. Persiste à ton rythme !

Petit rappel

Cet entraînement convient aux personnes en capacité de discerner les séquences de respiration à savoir, les phases d'inspiration, les phases d'expiration ainsi que les rétentions ; et de pouvoir les réaliser selon la consigne énoncée.

En cas de grossesse, pas de rétention ! Tu peux t'entraîner avec l'étoile, en faisant des inspirations courtes par le nez (sur 2 temps) et des expirations plus longues par la bouche (sur 3 temps), et d'évoluer en douceur vers 3 temps à l'inspiration et 4 temps à l'expiration.

Pour toute personne atteinte d'une maladie ou d'un trouble spécifique

N'hésite pas à demander à ton médecin.

Le programme d'entraînement ne remplace, en aucun cas, un avis ou un traitement médical.

MON INSTALLATION

Pour bien me concentrer pour faire mes entraînements, au quotidien, je trouve mon espace calme, là où je peux aussi positionner mon étoile. Je peux placer une chaise à côté, si besoin de m'asseoir (la tête peut tourner un peu quand on n'est pas habitué aux respirations et à oxygéner son cerveau).

Consignes d'installation de l'étoile

J'ai trouvé mon lieu calme. Mon étoile est placée face à moi, fixée au mur ou posée sur une étagère. Le centre de l'étoile est au niveau de ma ligne d'horizon¹³ et en fonction de la distance qui me convient (1 ou 2 mètres ; au fur et à mesure des séances, je peux augmenter à 3 mètres).

Selon si je suis en position debout ou assise (assis seulement si je ne peux rester debout), j'adapte la place de l'étoile par rapport à ma ligne d'horizon.

Si cela est confortable pour moi, je peux même placer l'étoile un peu plus haut, idéalement à 10-15 cm au dessus de ma ligne d'horizon. J'imagine un point en haut de mon front et je le projette sur le mur ; c'est sur ce point que le centre de mon étoile peut être déposé.

Et dans ce cas, quand je fais l'entraînement, je ne relève pas le menton, la tête reste naturellement droite et détendue, ce sont mes pupilles qui se déplacent.

¹³ Ligne horizontale au niveau des pupilles

Ma posture

De préférence debout, je prends un temps en respirant calmement pour m'installer, en plaçant mes pieds bien à plat, parallèles, légèrement espacés de la largeur du bassin, et en centrant tout mon corps (bassin, axe vertébral, épaules, tête) par rapport à mon étoile.

Mon confort

Ces entraînements visent à muscler mon souffle et à me renforcer, et cela dans un esprit de détente.

Dans tous les cas, je ne force jamais sur l'inspiration, l'expiration ou sur la rétention, je me laisse toujours une marge. Je fais chaque respiration en douceur.

Si j'ai besoin d'expirer avant la fin de la durée indiquée, j'expire !!! J'écoute mon corps. Mon souffle me dirige. Après chaque entraînement, je bois un verre d'eau.



En cas de contrainte visuelle, pas de panique, j'enregistre le tracé de mon étoile du bout des doigts et je fixe mon étoile comme expliqué dans les consignes d'installation de l'étoile (fichier audio). Lorsqu'il s'agira de suivre le contour de chaque branche, les yeux en direction de mon étoile pour un alignement global du corps, soit mon cerveau pourra imaginer le tracé soit je pourrai dessiner avec mes doigts les branches de l'étoile, devant mon thorax, si j'ai besoin de repères. Je peux alors compter les tours avec ma main libre.

Pour m'aider à m'incorporer dans ma posture, je peux faire la guidance "**Incorporation**", à la page suivante.

GUIDANCE INCORPORATION

Être dans sa posture grâce à un exercice de respiration - relaxation - ancrage

À présent, je m'installe, les pieds bien à plat, parallèles et espacés de la largeur de mon bassin, les bras le long du corps si je suis debout, ou les mains détendues posées sur les cuisses si je suis assis. Ma colonne est droite, le corps est détendu.

Je fais trois belles respirations en restant centré sur mon ventre qui se gonfle à l'inspiration et à chaque expiration par la bouche, je relâche bien les épaules.

Mon corps est bien centré. En inspirant 2 temps, par le nez, je porte mon attention sur le cou, et en expirant 3 temps, par la bouche, je relâche le cou. En inspirant 2 temps, par le nez, je porte mon attention sur les cervicales, et en expirant 3 temps, par la bouche, je relâche les cervicales. En inspirant 2 temps, par le nez, je porte mon attention sur le menton, la mâchoire, et en expirant 3 temps, par la bouche, je relâche le menton, la mâchoire. Puis je respire naturellement.

J'oriente mes yeux vers l'étoile, sans relever le menton qui est bien détendu. Je souffle par la bouche.

J'accorde le temps nécessaire et une grande importance à mon installation, mon **incorporation**. Ici m'incorporer, c'est sentir que j'entre, peu à peu, dans mon corps, grâce à mon souffle et à mon attention pour être davantage en contact immédiat à mes ressentis par ma présence. Pour commencer à ressentir, je place ma main droite au niveau du thorax (contact avec le rythme cardiaque) et ma main gauche sur mon ventre légèrement au dessous du nombril.



Je ferme les yeux, je prends le temps de faire à nouveau trois belles respirations.

1. J'inspire doucement par le nez jusqu'au plexus solaire, j'expire par la bouche devant moi, comme si je soufflais dans une paille et je libère le plexus, le thorax, et les épaules.

2. La fois suivante, je fais descendre l'inspiration jusqu'au ventre, et je sens mon ventre légèrement se gonfler puis j'expire par la bouche, mon ventre se dégonfle sans effort. Je peux ressentir le contact avec mon ventre sous ma main.

3. Maintenant, j'inspire jusqu'au ventre puis je retiens ma respiration (trois secondes) en prenant conscience de mes mains, en contact sur mon ventre et mon coeur, puis j'expire par la bouche, je relâche tous les muscles. Je respire naturellement, j'écoute, je ressens les sensations sous ma main posée sur mon coeur, les battements du coeur, mon rythme cardiaque.

Remarque : Je ne m'inquiète pas si au début je ne ressens pas grand chose car écouter ses ressentis, cela s'apprend. Si j'en ressens le besoin, je pourrais répéter la guidance **INCORPORATION** à tout moment. Au fur et à mesure des séances, je m'installerai plus naturellement et plus rapidement, dans ma posture. Jour après jour, je me sentirai plus connecté à mon corps. Je ressentirai davantage mon centre, des appuis forts, mon axe et la circulation de mon souffle de plus en plus finement.

Bon entraînement !



En inspirant,
je calme mon corps,

en expirant,
je souris ...

Thich Nhat Hanh



FICHE RESPIRATIONS N°1

Échauffement

AI - RE (Aller Inspirer - Retour Expirer)

Pour cette première fiche, en guise d'échauffement, il sera question de faire :

3 tours de l'étoile

POUR CHAQUE BRANCHE

AI - à l'aller, inspirer par le nez, **2 temps** cadencés.

RE - au retour, expirer par la bouche (comme soupirer), 3 temps en cadencé, pour bien détendre la mâchoire.

**Prends une position confortable, sans tension,
détend-toi, c'est comme un jeu !**

**Tu peux compter les tours
sur les doigts de la main.**

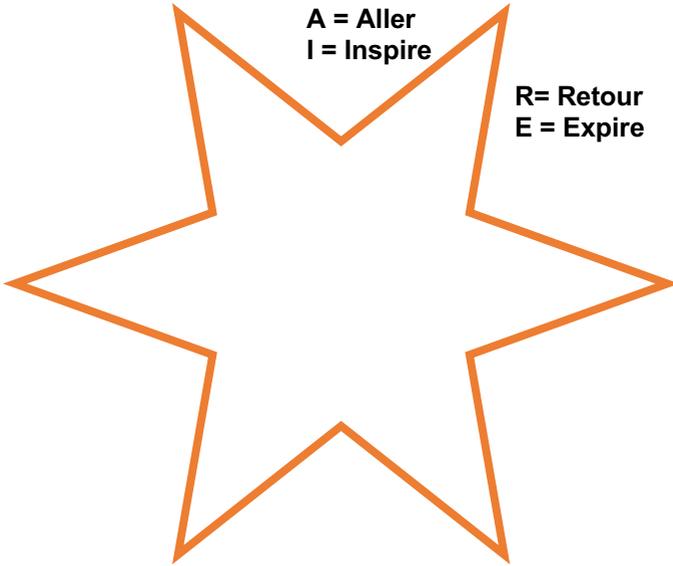


FICHE ENTRAÎNEMENT N°1

1ère branche

A = Aller
I = Inspire

R= Retour
E = Expire



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 1

AI - Nez /2 temps

RE - Bouche /3 temps

Tout au long, bien suivre le contour de chaque branche.

Faire 3 tours de l'étoile

Tu peux compter chaque tour sur tes doigts.

3 fois par jour, chaque jour de la semaine 1.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°2

AI - RE (Aller Inspirer - Retour Expirer)

Tours cadencés, perfectionnement 2 tours + 2 tours

Pour cette seconde fiche, perfectionnement de l'exercice basique, **en 2 étapes** :

il y aura 2 tours à faire pour un type d'exercice et nous enchaînerons sur 2 tours pour un autre type d'exercice, c'est simple tu vas voir.

POUR CHAQUE BRANCHE

2 tours d'étoile

AI - à l'aller, inspire par le nez 3 temps **1, 2, 3**

RE - au retour, expire par le nez 4 temps, comme soupirer **1, 2, 3, 4**

Tu peux inspirer et expirer en cadence comme si dans ta tête tu chantaient ; en comptant les temps. (1, 2, 3 ... 1, 2, 3, 4)

PUIS POUR CHAQUE BRANCHE

2 tours avec des phrases d'intention

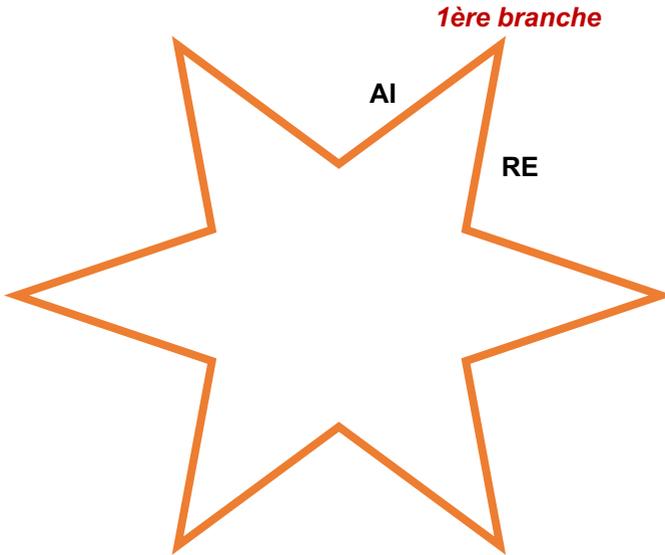
Inspire par le nez 3 temps (3 syllabes) et énonce dans ta tête **"Je suis là"** = 3 syllabes

Expire par le nez 4 temps (4 syllabes) et dans ta tête **"Présence en moi"** = 4 syllabes

Prends une position confortable, sans tension, détend-toi, c'est comme un jeu !

Compte les tours sur les doigts de la main.

FICHE ENTRAÎNEMENT N°2



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 2

2 tours

AI - Nez / 3 temps : 1, 2, 3

RE - Bouche / 4 temps : 1, 2, 3, 4

et 2 tours avec des phrases d'intention

AI - Nez / 3 temps - Je suis là

RE - Bouche / 4 temps - Présence en moi

Au total 4 tours de l'étoile (compte sur tes doigts)

3 fois par jour, chaque jour de la semaine 2.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°3

AI - RE : COHÉRENCE CARDIAQUE

À présent, tu peux faire les 5 temps (*ou 5 secondes*) d'inspiration et les 5 temps d'expiration en cadence (à fluidifier progressivement) qui servent de base à la cohérence cardiaque. Tu peux compter les temps ou formuler mentalement les intentions suggérées en bas de page.

Tu peux t'amuser à faire le calcul ci-dessous :

- 5 secondes à l'inspiration + 5 secondes d'expiration = ... secondes pour une branche.
- Sachant qu'il y a 6 branches, combien de secondes pour un tour = ... secondes
Donc pour un tour = ... secondes = ... minute
Combien de tours te faut-il faire pour réaliser 5 minutes de cohérence cardiaque ?
5 minutes de cohérence cardiaque = tours

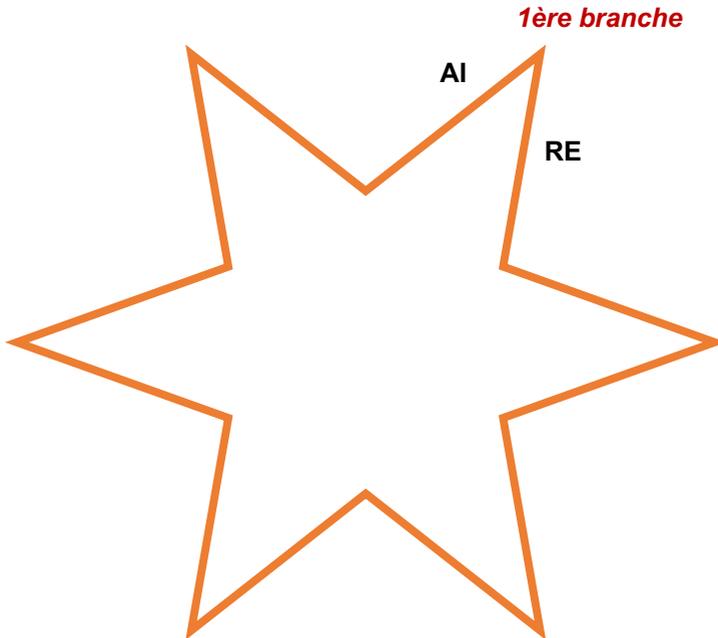
Voilà comment l'étoile permet de séquencer le temps grâce à ses 6 branches.

COHÉRENCE CARDIAQUE avec une intention
Inspirer 5 temps
Expirer 5 temps

Pendant 5 minutes (= 5 tours de l'étoile)
3 fois par jour



FICHE ENTRAÎNEMENT N°3



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 3

Compte 1, 2, 3, 4, 5 dans ta tête

AI - Nez/ 5 temps

RE - Bouche/ 5 temps

5 tours de l'étoile (tu peux compter sur tes doigts)
3 fois par jour, chaque jour pendant la semaine 3.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°4

AI - PRé - RE

Aller Inspire - Pointe Rétention - Retour Expire

Dans cet exercice, nous continuons de nous servir de l'étoile, alors concentre-toi bien sur chaque branche, pour développer davantage ton attention et faire un peu de gymnastique oculaire.

En cas de contrainte visuelle, maintiens ta concentration sur l'étoile, en imaginant suivre le tracé de l'étoile, car tu peux aussi faire travailler les muscles tout autour des yeux.

Ici, nous allons ajouter une rétention à la pointe de chaque branche, notée PRé.

AI - Aller / Inspiration par le nez / 5 temps

Je sais que j'inspire (5 temps/ 5 syllabes)

PRé - Pointe / Rétention (retenir respiration) / 3 temps

... 1, 2, 3

RE - Retour / Expiration par la bouche / 5 temps

J'expire, je suis là

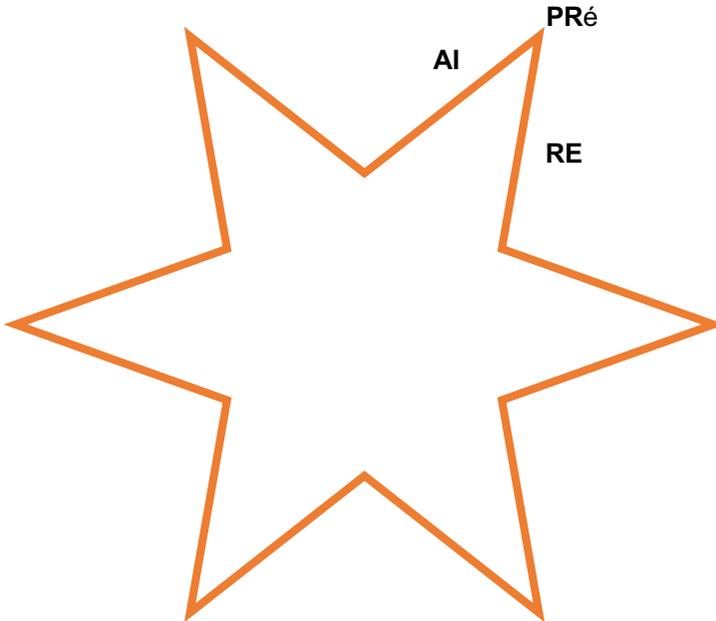
Tu peux formuler les intentions suggérées.

Précautions : si cela te paraît excessif, adapte les temps (1 temps de moins), et le nombre de tours (commence par 3 tours). Tu pourras augmenter après 2-3 jours, quand tu te sentiras à l'aise.



FICHE ENTRAÎNEMENT N°4

1ère branche



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 4

AI - Nez/ **5 temps** - Je sais que j'inspire

PRé - Retenir la respiration - **3 temps .. 1, 2, 3**

RE - Bouche/ **5 temps** - J'expire, je suis là

5 tours de l'étoile (tu peux compter sur tes doigts).
3 fois par jour, chaque jour pendant la semaine 4.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +



FICHE RESPIRATIONS N°5

AI - PRé - RE - CRé

Dans cet exercice, faire comme pour le précédent, et après l'expiration ajouter une rétention dans le creux des branches, en (C).

Installation confortable, position centrée et détendue.

Concentre ton regard sur chaque branche,

AI - nez / 3 temps => Je suis calme

PRé - Rétention / 3 temps => 1, 2, 3

RE - bouche / 4 temps => Mon coeur sourit

CRé - Rétention / 3 temps => 1, 2, 3

Formule les intentions suggérées et fais 5 tours de l'étoile

ADAPTATION EN CAS DE DIFFICULTÉ

1. Si les temps te paraissent trop longs,

réduis-les puis augmente de façon progressive tous les 2-3 jours. Par exemple :

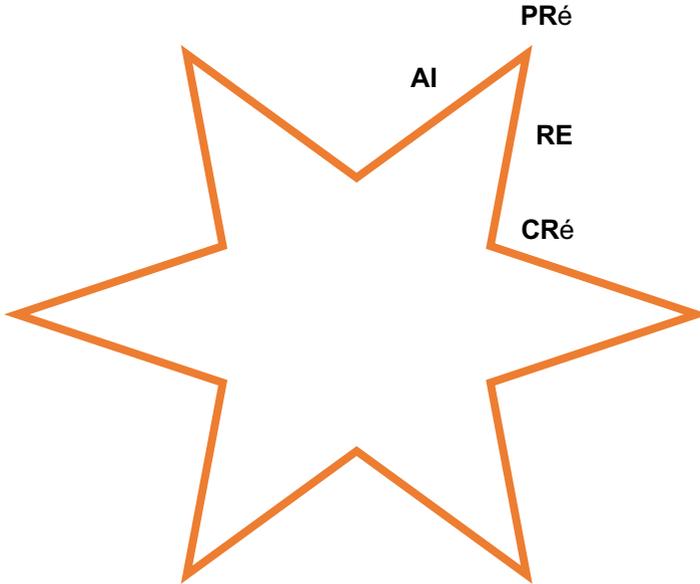
- Débute par 2-2-3-2 sur 1 tour ou 2 (pendant 2 jours)
- Puis augmente 3-3-3-3 sur 3 tours (pendant 2 jours)
- Et finis par 3-3-4-3 sur 5 tours (pendant 3 jours)

2. Si c'est le nombre de tours qui est trop élevé,

- faire 3 tours puis 4 puis 5 tours en augmentant tous les 2 jours.

FICHE ENTRAÎNEMENT N°5

1ère branche



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 5

AI - Nez/ **3 temps** - Je suis calme

PRé - Rétention - **3 temps ... 1, 2, 3**

RE - Expirer/ Bouche/ **4 temps** - Mon coeur sourit

CRé - Rétention - **3 temps ... 1, 2, 3**

5 tours de l'étoile (tu peux compter sur tes doigts).
3 fois par jour, chaque jour pendant la semaine 5.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°6

IRTER

L'**IRTER** est un exercice de respiration dynamique très efficace, les lettres signifient :

I > Inspirer

R > Rétention (Dans nos fiches, nous le noterons Ré)

T > "Tension" en anglais, légère contraction du corps

E > Expirer

R > Relâcher tous les muscles (Dans nos fiches, nous le noterons Rm pour le distinguer de Retour (R)).

POUR CHAQUE BRANCHE

- **AI** - nez / **5 temps**

Je vois la montagne (imagine une montagne)

- **PRé + T** - Retenir puis contracter / **3 temps** tout le corps, bras et poings également.

- **RE** - bouche / **5 temps** formule dans ta tête
l'intention **Je me sens solide**

- **CRm** - **Relâcher** tous les muscles et les tensions avec une respiration libre (une inspiration, une expiration). Puis continue avec la branche suivante.

Faire 5 tours, 3 fois par jour pendant une semaine

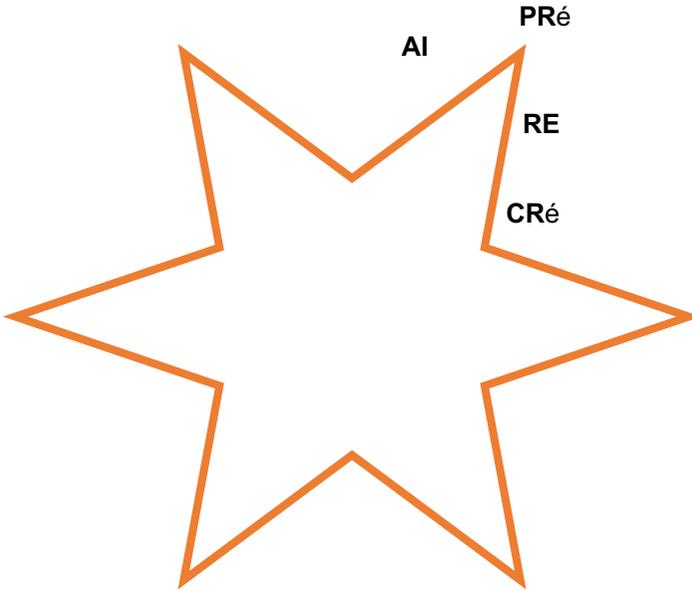
Tu peux commencer par faire l'exercice en comptant les temps dans ta tête pendant 1 jour ou 2, et ajouter les phrases d'intention le 2ème ou le 3ème jour.

Après quelques jours, tu peux aussi le faire à tout moment où le besoin se fait ressentir, en situation de stress, de peur, d'angoisses, en cas d'état de crise à désamorcer.



FICHE ENTRAÎNEMENT N°6

1ère branche



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 6

AI - Nez/ **5 temps** - Je vois la montagne

PRé T - Retenir la respiration en effectuant une contraction du corps/ / **3 temps ... 1, 2, 3**

RE - Bouche/ **5 temps** Je me sens solide (sensation ancrage profond)

CRé - Relâcher les muscles - **1 inspi et 1 expi libre**

5 tours de l'étoile (tu peux compter sur tes doigts).

3 fois par jour, chaque jour pendant la semaine 6.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°7

AI - RE

COHÉRENCE CARDIAQUE AVEC UNE PHRASE D'INTENTION

À ce stade, si tu as pratiqué les exercices au fil des jours, cet exercice te semblera facile et tu en ressentiras les bienfaits par rapport à la circulation de ton souffle en conscience, de la présence intelligente à soi et du bénéfice de la force de l'intention posée.

Concentre-toi sur chaque branche,

AI - 5 temps / J'imagine l'oiseau

(Tu peux imaginer un magnifique ciel bleu et l'oiseau qui vole librement dans le ciel)

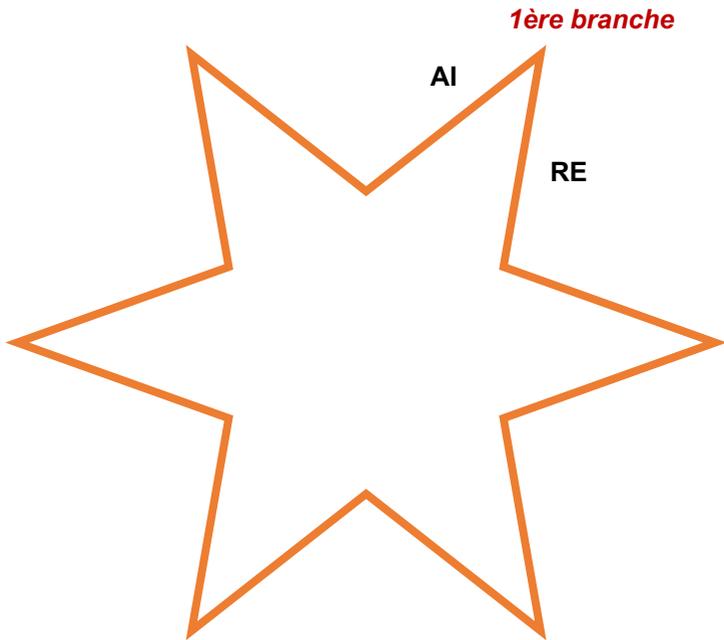
RE - 5 temps / je me sens léger.légère

(Laisse la sensation de liberté se diffuser à l'expiration dans tout ton corps, et dans ta tête)

Réalise 5 tours.



FICHE ENTRAÎNEMENT N°7



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 7

AI - Nez/ 5 temps – J'imagine l'oiseau

RE - Bouche/ 5 temps - je me sens léger.légère

5 tours de l'étoile (tu peux compter sur tes doigts).

3 fois par jour, chaque jour et pendant la semaine 7.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +



Liloo découvre son étoile intérieure

*Je suis une étoile qui respire
Je suis une étoile qui brille
Une étoile avec un coeur qui vibre*



**les fiches-respirations suivantes
- de la fiche n°8 à la fiche n°11 -
peuvent être réalisées
en position debout, assise ou allongée.**

CHANGER D'ANGLE DE VUE

Se percevoir sous un autre angle

À partir d'ici, il est question de changer de perception vis-à-vis de l'objet de l'étoile, et d'aborder la proprioception¹⁴. la Respiration Corps-Étoile va aider à voir son propre corps en respiration consciente.

Dans les premières fiches-respirations (de la n°1 à la n°7), l'étoile se trouvait à l'extérieur de soi. À partir de la fiche-respirations n°8, elle sera intégrée à son propre corps.

Comme l'illustration l'indique sur la page précédente, les 2 branches du haut seraient comme des antennes, qui peuvent représenter ton système sensoriel (intuitif, visuel, olfactif, auditif, gustatif. Elles correspondent à la **partie supérieure** de ton corps (aux chakras du haut).

Puis il y a la **partie du milieu** avec les 2 branches qui correspondent aux bras, et à l'alignement horizontal qui passe par le coeur et le plexus solaire.

Enfin, les 2 branches du bas équivalent à la **partie inférieure** de ton corps, plexus, bassin, jambes, pieds.

Cela commence toujours par la **1ère branche** qui correspond au côté droit de ta tête (antenne droite), puis la branche suivante qui devient ton bras droit, et la suivante, ta jambe droite. On continue avec le côté gauche du corps, jambe gauche, bras gauche et enfin l'antenne gauche.

Le centre de l'étoile est comme un point central, là où sont coeur, plexus solaire et diaphragme, l'appareil régulateur de la respiration, qui harmonisent le bas avec le haut du corps.

¹⁴ proprioception : avoir conscience de son corps et de ses mouvements dans l'espace.



GUIDANCE RESPIRATION CORPORELLE

En position assise ou allongée, je prends le temps de m'installer tranquillement dans mon corps, comme pour les fiches précédentes j'accorde mon attention à mon installation, sans tension, je place mes pieds à plat si je suis assis.

Je commence simplement par sentir l'air qui entre par mes narines à chaque inspiration, et mon souffle tiède à chaque expiration par la bouche.
Je sens l'air qui entre et qui sort. J'observe.

1. À présent, je me dirige à l'intérieur de mon corps, et dans mon intérieur, je me centre sur mon plexus solaire qui va servir de repère pour prendre davantage contact avec ma respiration. À chaque inspiration, je ressens le trajet de l'air qui entre par les narines et je ressens ma cage thoracique se remplir, et à chaque expiration elle se vide je peux sentir mon souffle sortir par la bouche.

2. Maintenant, je me concentre sur mon ventre, j'inspire l'air jusqu'au ventre, qui se gonfle légèrement, et le ventre se dégonfle à l'expiration par la bouche. J'inspire, je gonfle légèrement, je contracte doucement 2 secondes, et je relâche j'expire par la bouche. Je le fais 2 fois en observant l'air circuler et les micro-mouvements de mon corps.

3. Puis je fais descendre jusque dans mon bassin. J'inspire jusqu'au bassin, je contracte doucement le bassin, 2 ou 3 secondes, et je relâche en expirant par la bouche. 2 fois encore et j'observe le trajet de l'air qui entre, je le vois se diriger jusqu'au bassin, en conscience je retiens l'air en douceur et j'observe le trajet que mon souffle emprunte pour sortir.

4. J'inspire à nouveau par le nez, jusque dans mon bassin, et j'imagine envoyer l'expiration vers les jambes les pieds et dans la terre. Puis j'imagine inspirer depuis la terre, par les pieds et laisser remonter jusqu'à la nuque en passant pas la colonne vertébrale. J'imagine expirer de la nuque vers le haut, en détendant le visage, et en chassant toutes les pensées parasites par le sommet de la tête. Je le répète encore 2 fois. Et à chaque inspiration, je peux imaginer ma colonne vertébrale se relâcher, se détendre, j'inspire des pieds vers la nuque et à chaque expiration, j'imagine mon souffle chasser la surcharge mentale, à l'extérieur, loin de moi. À ce moment, je pousse l'inspiration au-delà de la nuque jusqu'au sommet de la tête et j'expire comme par la tête en soufflant fortement par la bouche comme pour évacuer les dernières tensions. Puis, je reviens doucement à une respiration naturelle. Je porte mon attention sur le sommet de ma tête ; je reste centré sur ce point. J'inspire et j'expire 3 fois.

5. L'exercice qui suit propose de mettre en place la respiration Corps-étoile pour bien caler chaque branche avec chaque partie du corps et chaque point qui relie chaque branche. Pour cela, il y aura, à l'aller, une inspiration de 2 temps par le nez, et au retour, une expiration par la bouche, de 2 temps également.



MA RESPIRATION CORPS-ÉTOILE

En position allongée, les bras ouverts latéralement et tes pieds espacés. Je vais imaginer dessiner le contour des branches autour de mon corps et y associer ma respiration, comme expliqué ci-après.

Les consignes respiratoires sont les suivantes :

AI - Nez - 2 temps

RE - Bouche - 2 temps

Faire 1 tour du corps-étoile

Une fois bien installé, je me détends, je porte mon attention au sommet de ma tête. Je fais 3 belles respirations en me centrant sur ce point. Je vais mettre en place, une à une, les branches par rapport à mon corps.

° **1ère branche (Antenne 1)**, depuis le sommet de la tête, à l'inspiration (AI) sur 2 temps, je fais monter la branche vers le haut en oblique à droite, et à l'expiration (RE), je fais redescendre la branche au niveau de mon trapèze côté droit .

° **2ème branche (Bras droit)**, j'imagine dessiner, depuis mon trapèze (AI - 2 temps) tout le long de l'extérieur de mon bras, (visualise-le ouvert latéralement à droite si tu ne peux pas l'étendre), puis (RE - 2 temps) en longeant l'intérieur de mon bras vers mon intercostal droit près de la hanche.

- **3ème branche (Jambe droite), depuis ma hanche droite**, (AI - 2 temps) en longeant l'extérieur de la jambe jusqu'aux orteils et (RE - 2 temps) en remontant l'intérieur de la jambe jusqu'au **plancher pelvien, au muscle du périnée**.

- **4ème branche (Jambe gauche), depuis le plancher pelvien**, (AI) en longeant l'intérieur de la jambe gauche jusqu'aux orteils et (RE) en remontant l'extérieur de la jambe **jusqu'au point entre la hanche et l'intercostal gauche**.

- **5ème branche (Bras gauche) depuis l'intercostal** (AI) le long de l'intérieur du bras jusqu'au **bout des doigt** puis (RE) en longeant l'extérieur de mon bras gauche **jusqu'à mon trapèze gauche** (je relâche bien les épaules).

- **6ème branche (Antenne 2) depuis le trapèze gauche** (AI) je fais monter ma branche en oblique vers la gauche et je redescends (RE) pour rejoindre le point de départ, **au sommet de ma tête**. Je crée mon point d'unité.

**Je relâche bien tout mon corps
et je me prépare pour la fiche n°8.**





FICHE RESPIRATIONS N°8

AI - RE : DEVENIR SOI-MÊME L'ÉTOILE

L'objectif de cet exercice est de se familiariser davantage avec la technique du corps-étoile ; il permettra également d'évacuer les tensions depuis l'intérieur de ton corps.

Position assise ou allongée, les yeux fermés¹⁵.

Pour chaque branche, en comptant dans la tête
AI - nez - 3 temps cadencés

RE - bouche (soupirer) - 4 temps cadencés

- 2 tours du Corps-étoile pendant 2 jours.

- Puis 3 tours les 2 jours suivants.

- Et 4 tours les 3 derniers jours.

Tu peux compter les tours sur les doigts de la main.

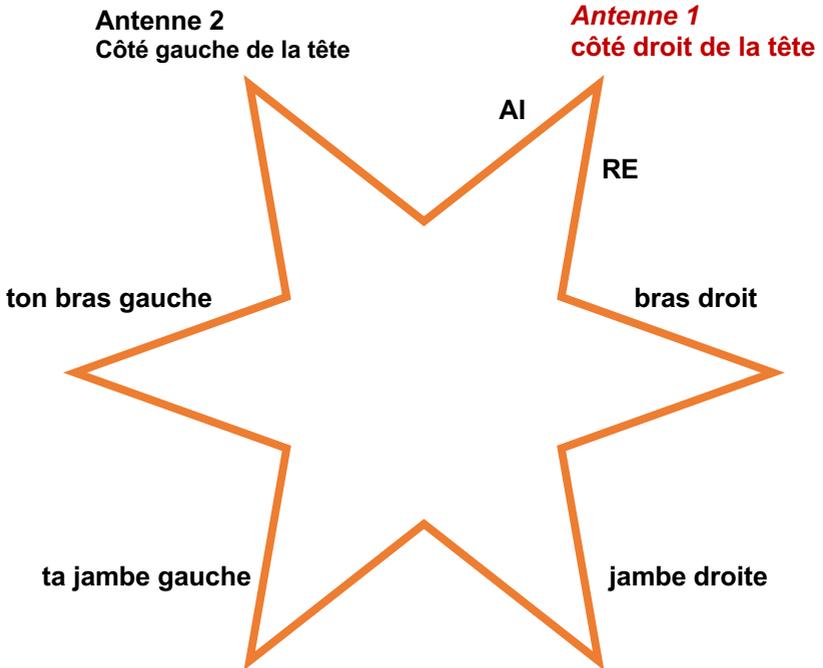
3 fois par jour, et pendant une semaine.

¹⁵ Une fois maîtrisée, tu pourras utiliser la technique de respiration du Corps-étoile, assis, debout ou allongé, yeux ouverts ou fermés, en fonction de la situation.

En cas de gêne les yeux fermés, adapte à ta convenance.



FICHE ENTRAÎNEMENT N°8



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 8

A - Inspirer/ Nez/ 3 temps 1, 2, 3

R - Expirer/ Bouche/ 4 temps 1, 2, 3, 4

2 tours (J1, J2) ; 3 tours (J3, J4) ; 4 tours (J5, J6, J7)

3 fois par jour, pendant la semaine 8.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°9

AI - PRé - RE : DEVENIR SOI-MÊME L'ÉTOILE

Phrases d'intention en AI et RE

L'objectif de cet exercice est de pratiquer la respiration du Corps-étoile avec des phrases d'intention et une rétention en (P) pour renforcer la prise de conscience de la connexion corps/esprit/ressentis et de la présence au souffle.

Position assise ou allongée, les yeux fermés.

Pour chaque branche, formuler la phrase mentalement

AI - nez - 4 temps cadencés, au rythme des 4 syllabes "j'ins-pir', je sens"

PRé - Rétention 3 temps, 1, 2, 3 (dans ta tête)

RE - bouche (soupirer) - 5 temps cadencés au rythme des 5 syllabes suivantes :

"j'ex-pir' j'é-va-cue"

- 4 tours de ton Corps-étoile pendant 3 jours

- puis 5 tours les jours suivants.

Tu peux compter les tours sur les doigts de la main.

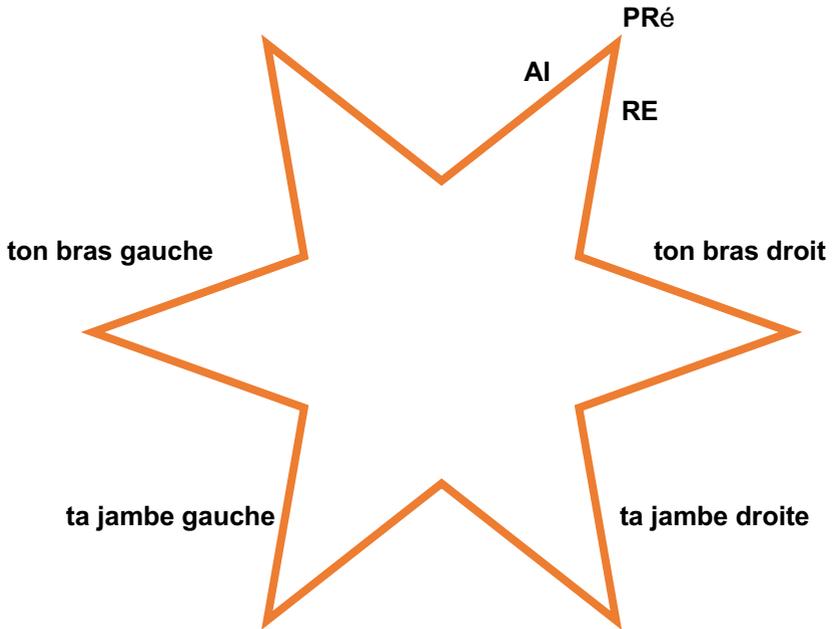
3 fois par jour, et pendant une semaine.



FICHE ENTRAÎNEMENT N°9

Antenne 2

Antenne 1



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 9

A - Inspirer/ Nez/ **4 temps** – **J'ins-pir'**, je sens

P - Retenir la respiration - **3 temps 1, 2, 3**

R - Expirer/ Bouche/ **5 temps** - **J'ex-pir'**, j'é-va-cue

4 tours de ton Corps-étoile pendant 3 jours puis 5 tours les jours suivants.

3 fois par jour, chaque jour pendant une semaine 9.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°10

IRTER et phrase d'intention à l'expiration DEVENIR SOI-MÊME L'ÉTOILE

L'objectif de cet exercice est de pratiquer un IRTER¹⁶, en te servant de la respiration Corps-Étoile pour apprendre à mieux maîtriser ton souffle sur des parties précises de ton corps¹⁷.

Position assise ou allongée, les yeux fermés.

Pour chaque branche,

AI - nez - 5 temps cadencés,
compte dans ta tête, "1, 2, 3, 4, 5 "

PRé + T - Rétention + Contraction 4 temps
compte dans ta tête "1, 2, 3, 4 "

RE - bouche (soupirer) - **5 temps** cadencés,
rythmés avec 5 syllabes " je suis li-bé-ré "

CRé - Relâcher les muscles sur une respiration
(= 1 inspiration + 1 expiration) puis enclenche le
tour suivant.

- 5 tours de ton Corps-Étoile

**Tu peux compter les tours sur les doigts de la
main.**

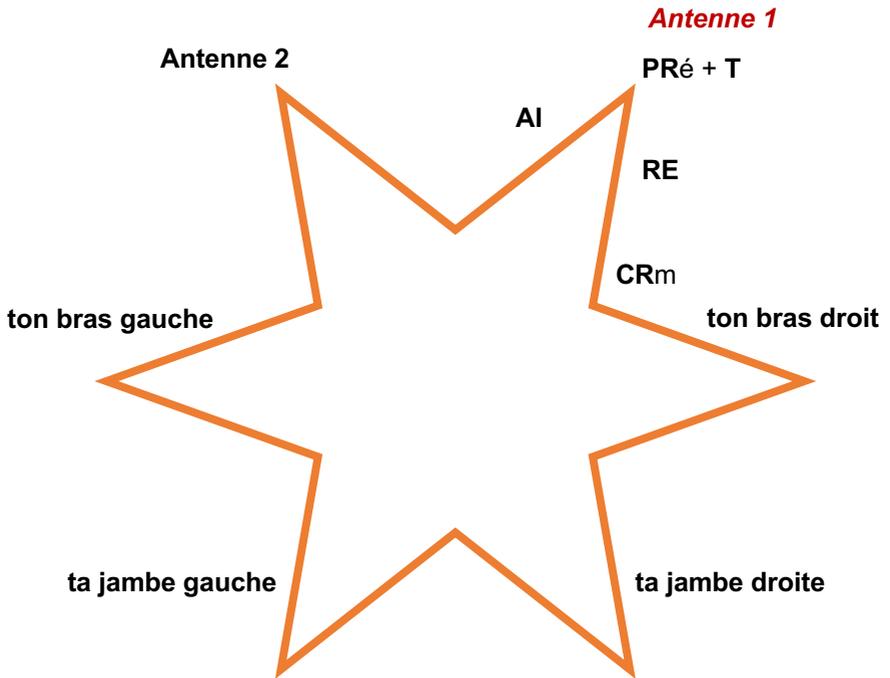
3 fois par jour, et pendant une semaine.

¹⁶ Pour rappel de l'IRTER, voir la fiche n°6.

¹⁷ Une fois maîtrisée, tu pourras utiliser cette technique sur les parties de ton corps qui appellent ton attention, en cas de tension, de douleur, et progressivement personnaliser l'intention.



FICHE ENTRAÎNEMENT N°10



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 10

AI - Nez/ **5 temps** - 1,2,3,4,5

PRé +T- Retenir la respiration + contraction **4 temps**

RE - Bouche/ **5 temps** - Je suis li-bé-ré

CRé - Relâcher les muscles - *respirer normalement*

5 tours de ton Corps-étoile

3 fois par jour, et pendant une semaine.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +





FICHE RESPIRATIONS N°11

DEVENIR SA PROPRE ÉTOILE

COHÉRENCE CARDIAQUE & phrases d'intention

L'objectif de cet exercice est de pratiquer la cohérence cardiaque en te servant directement de ton corps comme unité spatio-temporelle en toute autonomie.

Position debout ou assise ou allongée, les yeux fermés ou ouverts. À ta guise.

Pour chaque branche,

AI - nez - 5 temps cadencés avec une belle amplitude au rythme des 5 syllabes

" j'inspire, je suis libre "

RE - bouche (soupirer) - 5 temps cadencés au rythme des 5 syllabes

" j'expire, je suis libre "

- 5 tours de ton Corps-étoile

Tu peux compter les tours sur les doigts de la main.

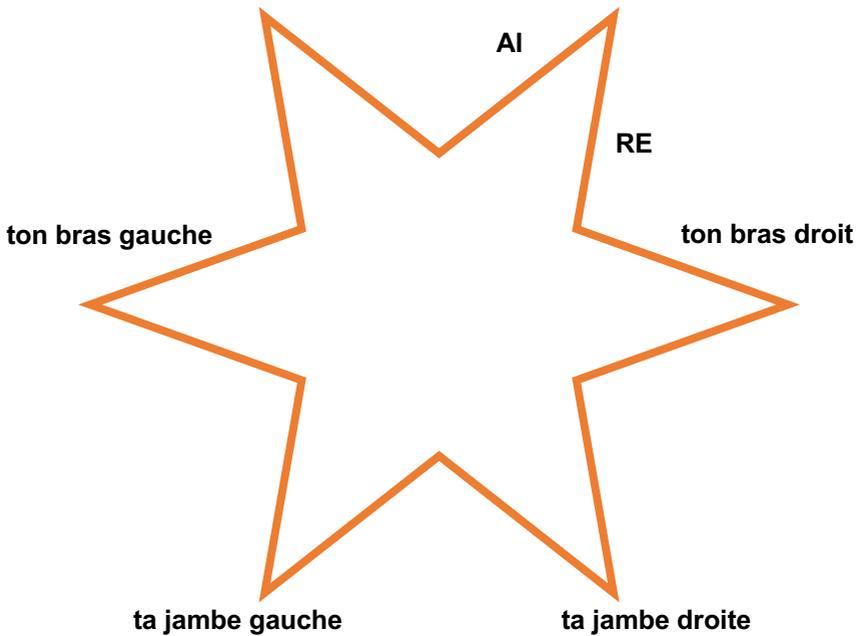
3 fois par jour, et pendant une semaine.



FICHE ENTRAÎNEMENT N°11

Antenne 2

Antenne 1



ENTRAÎNEMENT SEMAINE 11

AI - Inspirer/ Nez/ **5 temps** – **J'inspire, je suis libre**

RE - Expirer/ Bouche/ **5 temps** - **J'expire, je suis libre**

5 tours de l'étoile

3 fois par jour, pendant la semaine 11.

RENSEIGNE TON TABLEAU DE BORD +



TABLEAU DE BORD - SUIVI DES ENTRAÎNEMENTS

ENTRAÎNEMENT RÉALISÉ	Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5		Jour 6		Jour 7		SCORE	
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2		3
3 fois par jour	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Total de O
SEMAINE 1																/21
SEMAINE 2																/21
SEMAINE 3																/21
SEMAINE 4																/21
SEMAINE 5																/21
SEMAINE 6																/21
SEMAINE 7																/21
SEMAINE 8																/21
SEMAINE 9																/21
SEMAINE 10																/21
SEMAINE 11																/21
TOTAL DE O																/231

Renseigne ton tableau de bord chaque jour

Exemple sur 7 jours : début le lundi matin et fin le dimanche soir

= Jour 1 à Jour 7 = 7 jours pour la semaine 1

= 3 fois par jour = 1, 2, 3 => Effectué = Oui = O Non effectué = X

= 7 jours x 3 fois par jour = 21 fois par semaine

= Chaque fin de semaine, comptabilise le nombre de O = Total O /21

À la fin du programme des 11 semaines comptabilise ta colonne SCORE (= Total de O / 231)

C'est terminé !!

Tu peux te féliciter, et te remercier
de l'avoir fait !



Les bienfaits de la cohérence cardiaque

365 Dr David O' Hare

Source : <https://www.coherenceinfo.com>

- **3 fois par jour**
- **respirer 6 fois¹⁸ par minute**
- **pendant 5 minutes**

Sur le plan psychologique et mental

- Réduction du stress
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision
- Impression de prise de distance et de lâcher prise
- Augmentation des capacités intellectuelles et créatrices
- Augmentation de l'équilibre émotionnel
- Amélioration capacité d'écoute et qualité de présence

Sur le plan physiologique

- Réduction de cortisol (l'hormone du stress)
- Augmentation du taux de DHEA (hormone de jeunesse)
- Réduction du taux de cholestérol
- Réduction de l'hypertension
- Amélioration du diabète
- Meilleure gestion du poids
- Augmentation des ondes alpha cérébrales
(apprentissage, mémorisation)

¹⁸ Les 6 branches de l'étoile de Liloo aident à séquencer le temps ,et pour aider à s'exercer au bon tempo, dans la pratique de la cohérence cardiaque, tu peux télécharger l'application RESPIRELAX des Thermes ALLEVARD en téléchargement gratuit sur leur site internet : www.thermes-allevar.com

Je décris mes ressentis, mes observations ou mes remarques

Pour m'aider, je peux me poser ces questions :

1. Après le programme d'entraînement, est-ce que je ressens ma respiration différemment ? Comment je peux décrire ma respiration aujourd'hui par rapport à avant le programme d'entraînement ?
 - Elle est moins ...
 - Elle est plus ...
2. Comment je me sens dans mon corps lorsque je respire en présence ?
3. Comment je me sens dans ma tête ?
4. Comment je me sens dans mon coeur, dans mes émotions ? (par rapport à des peurs ? à de la colère ? à de la tristesse ? à du ressentiment ? à de la joie ? Est-ce que ça me calme ?
5. Comment je me sens dans mon sommeil ?
6. Comment je me sens dans mon énergie, ma vitalité ? le matin au réveil ? au cours de la journée ?
7. Comment je me sens dans mes relations ? Est-ce que je sens des changements dans ma façon d'être ? de me tenir ? de parler ?
8. Y-a-t'il du changement dans mon milieu professionnel, scolaire ou dans mon activité, dans ma créativité ?
9. Y-a-t'il du changement dans ma façon de travailler, d'étudier, de penser ? dans ma façon de faire ?
10. Y-a-t'il du changement en général dans mon quotidien ?
11. Ou tout ce qui peut me passer en tête en relation avec le programme d'entraînement et les changements notables :)

Je décris mes ressentis, mes observations ou mes remarques



Je décris mes ressentis, mes observations ou mes remarques



Modèle déposé
Modification interdite sans autorisation
Utilisation professionnelle : "Méthode Lisatahl - l'étoile de Lilo"





L'étoile de Liloo - Volume 1

Chaque jour, je respire de mieux en mieux.

À qui s'adresse cet ouvrage ?

Cet ouvrage, à visée pédagogique, est destiné aux enfants, petits et grands, et aux très grands aussi ! Il s'adresse en priorité à l'enfant intérieur en chacun de nous. Offrons-lui ce cadeau !

À quoi va te servir ce volume 1 ?

Le **volume 1** peut aider à mieux respirer en présence à soi. Mieux respirer en présence à soi ? Oui, pour t'écouter en apprenant à poser ton souffle, surtout quand tu te sens agité, stressé, en colère, triste, pas en forme, ou lorsque tu as peur, si tu fais des cauchemars ou si ton sommeil est perturbé.

Grâce aux 11 Fiches - Entraînement aux Respirations - tu vas pouvoir, entre autres, développer ton souffle de façon simple, et disposer, de jour en jour, de plus d'amplitude en toi, et de plus d'attention à ce nouvel espace qui existe en toi.

En apprenant ces techniques simples pour respirer en conscience, tu vas renforcer tes aptitudes et apprendre à le faire en situation gênante, stressante ou délicate, en t'entraînant.

Tout au long de l'entraînement, je t'invite à aider ton cerveau et ton corps à s'accorder, comme un instrument de musique, et trouver le rythme du souffle dans les mouvements des émotions.

Alors viens muscler tes capacités, très simplement, avec ces trois RDV de quelques minutes, chaque jour.

Et, évidemment cela demande ta présence à l'entraînement !