

## **Module 5**

Respiration et séances de respiration

Cinq éléments

Variété de techniques de respiration, par ex. rebirth, vivation, holotropique, etc.

Types de respiration groupe, individuelle, duo etc.

### **Cycles respiratoires**

Intégration

Les étapes d'une séance de respiration

Entrevues et tenue de dossiers

Energie comme vecteur de pensées et d'émotions,

Déplacement de l'énergie avec la respiration

Expérience variée, par ex. douleur, bâillement, extase, tétanie, souffle suspendu, etc.

Reconnaître les émotions dans la respiration

Intuition ses forces et ses limites

Rester avec le client tout au long - physiquement, intellectuellement, émotionnellement et

Énergétiquement

Toucher - Bodywork

Mouvement

Interventions verbales & guidance

### **5 éléments :**

#### **Élément de la Terre**

Fondation, enracinement, structure, renforcer le système immunitaire, soutenir votre sens de l'organisation, des ressources, la prospérité.

Il représente la planète Terre qui vous porte et vous nourrit, l'ancrage au sol, l'organisation dans la vie concrète des trois éléments précédents, la gestion des ressources mais également le travail sur le corps, l'expérience concrète et la sensation de sécurité.

#### **Élément de l'Eau**

Équilibrer les relations, libérer le stress émotionnel, soutenir un système digestif sain, développer l'intuition.

Correspond à l'âme et au développement émotionnel qui est lié à l'intégration de l'enfance mais aussi à l'engagement émotionnel, dans le cadre d'une vie de couple, en vue d'un développement spirituel. Il est lié à l'expression féminine de l'amour, à la fluidité et à la communion avec la vie qui prend soin des êtres et des choses à travers un mouvement constitué de cycles, de rythmes et de vagues.

Correspond au mental, à l'intelligence en action, à l'information, au mouvement, à l'adaptation, au développement et à l'expansion dans l'espace par la connaissance et par l'utilisation d'outils et de techniques.

#### **Élément du Feu**

Soutient la confiance en soi et la connexion au cœur. Inspire à prendre le leadership et donne une impulsion d'énergie.

Il correspond à l'énergie, à la conscience, à la volonté, à la motivation, à l'action et à l'expression active ou masculine de l'amour.

#### **Élément de l'Air**

La clarté, la respiration, purifient l'esprit, favorisent la mémoire et la concentration.

Correspond au mental, à l'intelligence en action, à l'information, au mouvement, à l'adaptation, au développement et à l'expansion dans l'espace par la connaissance et par l'utilisation d'outils et de techniques.

#### **Élément de l'Ether**

L'unité, l'espoir, renforce le champ magnétique et la connexion spirituelle

Le besoin des éléments :

- L'élément Feu a besoin de vie et d'actions. Il se repère d'après le symbole et le degré de réussite. Ce qui est important pour lui, c'est l'aspect symbolique des choses, la réussite et l'efficacité.
- L'élément Terre a besoin de sécurité, d'organisation et de réalisations concrètes. Il se repère d'après ses cinq sens. Ce qui est important pour lui, c'est de pouvoir vivre les choses concrètement et d'être bien organisé.
- L'élément Air a besoin de mouvement, de communication, de liens et des informations. Ce qui est important pour lui, c'est de partager dans l'harmonie, de créer des liens et de communiquer.
- L'élément Eau a besoin d'émotions et de vibrations. Il se repère en fonction de ce qu'il imagine, de ce qu'il ressent et des émotions qu'il éprouve. Ce qui est important pour lui, c'est l'aspect subtil et invisible ainsi que l'impact émotionnel des choses et le degré de bien-être et d'enchantement.

Un exemple pour comprendre le mode d'action des quatre éléments

Prenons une relation de couple entre deux personnes :

- Pour une personne de type Feu, ce qui compte, c'est le côté symbolique de la relation, l'engagement, le lien avec l'idéal ou le modèle de référence et ce que symbolisent les actes et les événements.
- Le type Terre a lui besoin de la présence physique de l'autre, de toucher, de sentir, de voir et d'entendre la vibration de la voix, peu importe ce qui est dit ou ce que ça symbolise.
- Le type Air a besoin de l'échange d'informations et la relation existe à partir du moment où il y a communication, peu importe si l'une des personnes habite à Paris et l'autre à New York.
- L'élément Eau a besoin de rêve, d'évasion, d'enchantement, d'émotions, d'intimité et de romance.

Le concept de la fleur

Offrir une fleur devient ainsi un symbole d'amour pour l'élément Feu. Pour l'élément Terre, ce sera une fleur qui sent bon et qui a de belles couleurs. Pour l'élément Air, ce seront les informations en lien avec la fleur qui seront importantes tandis que l'Eau sera touchée émotionnellement ou fera un drame parce que la fleur va mourir.

Variété de techniques de respiration, par ex. rebirth, vivation, holotropique, etc.

Voir module 2 & 3.

**Types de respiration groupe, individuelle, duo etc.**

**Cycles respiratoires**

Intégration 21 jours

Les étapes d'une séance de respiration

Étape et liste non exhaustive :

- Déposer une date
- Trouver l'espace selon la session
- Playlist & guidance – HOMEWORKE essayer de créer déjà une playlist
- Ouvrir l'espace énergétique
- Gestion son & playlist
- Créer le formulaire d'inscription avec contres indications a attesté par le respirant
- Tenue de registre (mail, données,)
- Comptabilité & lien & moyen de paiement
- Tarif
- Créer l'espace – odeur, emplacement, lumière, accueil, centre, cercle\*
- Explication, cadre sécuritaire et anamnèse si session individuelle
- Intention individuelle ou de groupe
- Ouverture de l'espace, tour de cercle, objet de parole, pourquoi ?
- Activation de l'énergie et relâchement du mental, briser la glace
- Montrer la pratique ou guider en fonction de la méthode
- Ancrage méditation
- Connection au souffle
- Contrôler le cycle de respiration et corriger si besoin
- Appeler la médecine
- Lier le souffle inspire/expire
- Accompagner
- Rester en lien énergétique avec tous les participants
- Cycle intense
- Temps de respire
- Ralentir
- Intégration

## **S é a n c e   i n d i v i d u e l l e**

**Formulaire d'inscription- moyen et validation des contres indications**

**Tenue du registre, adresse mail, base de données client**

**Comptabilité**

**Date de la session**

**Lieu**

**Playlist**

**Atmosphère musique, lumière, odeur, ambiance, emplacement, centre d'espace, éléments, objet symbolique**

**Accueil du respirant**

**Ouvrir et poser un cadre sécuritaire CONFIDENTIALITE, SECURITE PHYSIQUE, METHODE, LES SENSATIONS Physiques,**

**Anamnèse : POURQUOI TU ES LA ? Espace de partage et de parole**

**Expériences avec le souffle**

**Poser l'INTENTION individuelle ou de groupe**

## **G u i d a n c e   d ' e s p a c e   -   é t a p e s   &   p h a s e s**

**Phase pré ouverture :**

Ancrage dans la terre, appeler les anges gardiens  
Connecter et montrer la méthode guidée du souffle

Phase d'ouverture :

Se connecter au souffle 5 à 10 min

Contrôler le mouvement circulaire de l'air IMPORTANT = Inspire bas ventre, poitrine, expire relâche, si circuit de l'air n'est pas juste, le contrôler

Avant d'ouvrir l'espace, et corriger au besoin

Connecter la respiration : l'inspire devient l'expire

Phase de travail activatoire :

Le corps commence à suivre la vague de manière autonome 40 min environ

PROCESS

Phase de ralentissement 10 min :

Guider pour ralentir la respiration doucement jusqu'au retour d'une respiration normale

Laisser les processus se faire s'ils sont présents dans cette phase

Phase d'intégration 10-15 min :

Proposer de vivre l'intégration allongé sur le côté

**F e r m e t u r e d e l ' e s p a c e , i n t é g r a t i o n & s u i v i  
é n e r g é t i q u e**

Retour en cercle de partage

Expliquer l'intégration, process ouvert, bienveillance

Possibilité de contact en cas de besoin, numéro ou mail

La question OBLIGATOIRE : as-tu ou avez-vous besoin de quelque chose?

Fermer l'espace par la bougie centrale, changer ses vêtements de « travail », purification,

Définition de l'énergie & bodywork :

Partage ouvert sur le replay du module

Energie comme vecteur de pensées et d'émotions,

Déplacement de l'énergie avec la respiration

Expérience variée, par ex. douleur, bâillement, extase, tétanie, souffle suspendu, etc.

Reconnaître les émotions dans la respiration

Intuition ses forces et ses limites

Rester avec le client tout au long - physiquement, intellectuellement, émotionnellement et

Énergétiquement

Toucher - Bodywork

Mouvement

Interventions verbales & guidance

HOMEWORK :

Créer sa playlist

Écrire sa méditation jusqu'au 31 aout