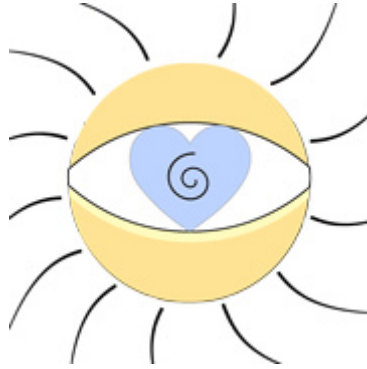
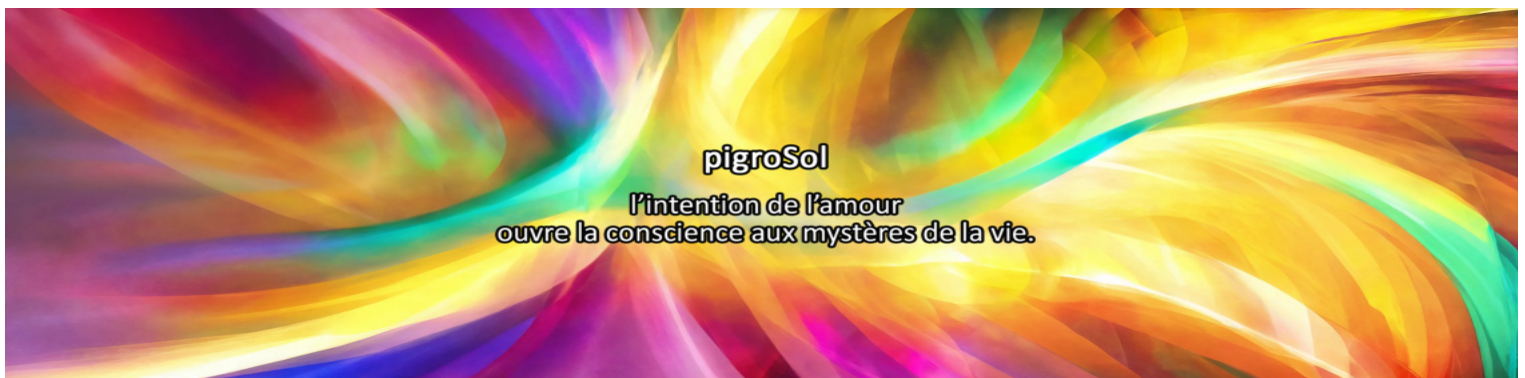




## webinaire Autonomie Spirituelle jour 1

sujets abordés : techniques physiques et cognitives que vous pouvez facilement adopter comme routines

- 1- [La salutation aux soleils](#)
- 2- [Le rituel des cinq tibétains](#)
- 3- [Les postures de pouvoir](#)
- 4- [Conscientisation graphologique](#)
- 5- [La respiration contrôlée](#)
- 6- [Les 4 accords toltèques](#)
- 7- [Ho'oponopono](#)



**pigroSol**

**l'intention de l'amour  
ouvre la conscience aux mystères de la vie.**

# **1- LA SALUTATION AUX SOLEILS**

## **I- Qu'est-ce que la salutation aux soleils ?**

La Salutation aux soleils est l'un des enchaînements les plus courants dans la pratique de yoga ; il s'agit d'un ensemble de postures destinées avant tout à se faire du bien et à nous apaiser pour nous aider à nous reconnecter à notre Soi profond.

Salutation aux soleils se dit « Surya Namaskar » en Sanskrit, Surya signifiant soleil, source de vie et Namaskar, salutation ; Sûya Namaskar symbolise un hommage au soleil et représente le cycle de la vie, depuis le non manifesté s'incarnant dans la matière jusqu'au retour au non manifesté ayant acquis une conscience supérieure ; généralement constituée de douze postures, correspondant aux douze mois de l'année, elle peut être pratiquée face au soleil pour renforcer la dimension spirituelle des salutations ; pour bien faire cela il faut percevoir le soleil dans toute sa charge symbolique : le soleil comme un astre révééré, respecté et remercié pour tout ce qu'il crée puisque sans lui la vie ne serait pas possible ; le soleil comme oeil du Monde (Loka Chaksus), celui qui voit et unit le vivant.

Pour les plus grands yogis chacun de nous contient en lui le monde, avec ses océans, ses montagnes et ses plaines, mais aussi, la lune et le Soleil. Il y a donc une forme de lumière intérieure vers laquelle se tourner qui ne nécessite ni de se positionner face au soleil, ni de s'astreindre à la pratiquer le matin ; c'est finalement un mouvement de gratitude, d'amour et de profond respect envers la vie qu'on peut ressentir à chaque moment de notre vie ; c'est pourquoi je mets le pluriel « aux soleils » car il y a l'astre solaire mais aussi notre soleil intérieur.

Si ses origines font l'objet de beaucoup de débats, au fil des temps les pratiquants ont fait évoluer les enchaînements si bien qu'aujourd'hui, il existe deux principaux types de salutation aux soleils : la A et la B, avec au moins 24 variations ; ne soyez donc pas étonné si certains professeurs de yoga en proposent une variante particulière avec un nombre différent de postures.

Celle que je vous propose aujourd'hui est l'enchaînement du type A qui est plus court et plus dynamique.

Concrètement elle consiste en une série de douze mouvements progressifs de flexions, de rotations, de torsions, d'extensions et constitue ainsi une forme d'échauffement musculaire ; de plus chaque posture est associée à une respiration consciente, ce qui renforce la connexion entre le corps et l'esprit.

La Salutation aux soleils est un enchaînement relativement simple, accessible et facile à apprendre, qu'il est tout à fait possible de réaliser seul, chez soi et qui ne dure que quelques minutes. Bien qu'elle puisse être pratiquée à tout moment de la journée, utilisée comme routine matinale elle aide à bien commencer la journée ; c'est également une excellente manière de bien terminer la journée et d'évacuer ainsi le stress accumulé.

Dans notre monde occidental où tout va trop vite la salutation aux soleils constitue une vraie parenthèse bien-être pour prendre soin de soi, en voici les bienfaits :

## **II- Les nombreux bienfaits de la salutation aux soleils :**

- ➔ La salutation aux soleils renforce les muscles des bras et des jambes, galbe le corps et améliore la flexibilité en assouplissant la colonne vertébrale et les articulations ; elle renforce la sangle abdominale et favorise ainsi la perte des bourrelets disgracieux ; elle peut également aider à prévenir les douleurs de dos, les tensions musculaires et les maux de tête.
- ➔ Elle améliore la respiration et le contrôle du rythme cardiaque ce qui réduit les risques d'hypertension.
- ➔ La pratique de la salutations aux soleils agit favorablement sur les organes internes notamment en améliorant le transit (une pratique journalière réduira les problèmes de constipation), en aidant à l'élimination des toxines de l'organisme et en massant les viscères. Elle contribue également à réguler le fonctionnement des glandes endocrines, ce qui a pour effet de d'augmenter notre résistance immunitaire, de tonifier notre système nerveux, de stabiliser le rythme des menstruations.
- ➔ Elle favorise le sommeil et l'équilibrage des chakras.
- ➔ La salutation aux soleils nous aide à développer une pleine conscience du corps et du souffle, nous amenant à être entièrement à ce que nous faisons. Notre mental a moins la possibilité de s'évader, ce qui apporte quiétude et sérénité ; elle aide ainsi à soulager le stress, l'anxiété, la dépression et favorise la clarté mentale, la concentration sur le moment présent.
- ➔ Les postures nécessitent un placé particulier ce qui au fur et à mesure de la pratique améliore la conscientisation de notre corps physique.

## **III- Avant de commencer voici quelques conseils**

- Assurez-vous de respirer profondément et lentement à chaque posture. Pensez à suivre les indications que j'ai précisé sur les illustrations.
- Écoutez votre corps : si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort pendant la pratique, arrêtez ou modifiez la posture pour éviter tout dommage.
- Veillez à maintenir une bonne posture et à être bien aligné pendant chaque posture pour obtenir les bienfaits optimaux. Les pieds doivent revenir à leur position de départ. Vos mouvements doivent être fluide.
- Les enchaînements s'effectuent lentement en respectant la synchronisation avec la respiration. Rester plus longtemps sur une posture permet d'étirer plus soigneusement les muscles et ligaments sollicités ; notez qu'il est tout à fait possible d'enchaîner plusieurs respirations sur la même posture et qu'une séance de 5mn est suffisante pour se maintenir en forme : trouver votre rythme et la pratique qui vous convient.
- Il n'y a pas de nombre fixe de salutations aux soleils que vous devriez faire. La fréquence et le nombre de salutations dépendent de votre objectif et de votre niveau de condition physique. Cependant il est important de se rappeler que la qualité est plus importante que la quantité. Généralement les débutants commencent par trois ou quatre enchaînements à la suite, puis avec le temps augmentent peu à peu le nombre de séries.
- Pratiquez régulièrement : essayez de pratiquer la salutation aux soleils au moins une fois par jour pour obtenir des résultats significatifs.
- Soyez patient : il pourra vous prendre du temps pour maîtriser les postures de la salutation au soleil. Soyez patient et persévérant et vous verrez des progrès avec le temps. Si ce n'est pas parfait au début c'est correct. L'objectif est d'être dans l'instant présent et d'être dans la régulation de sa respiration, de façon à maîtriser son rythme cardiaque.
- Il est plus sage de s'abstenir de la pratiquer pendant les règles et la grossesse.

## IV- Les douze postures de la salutation aux soleils type A :

Pour chacune des postures j'ai indiqué par un point vert sur les illustrations les chakras concernés et par des traits rouges les muscles sollicités.

### Posture 1



Respiration : expirer

Comment : debout, pieds joints, mettez les mains en prière au niveau du cœur. Le dos est droit, les épaules bien détendues, les jambes serrées, le regard droit devant.

Effet : c'est un mouvement d'ancrage au sol et d'intériorisation. Elle permet de se concentrer sur sa respiration, d'aligner son corps et de ressentir ses appuis. Symboliquement, elle matérialise le lien entre la Terre et le Ciel.

### Posture 2



Respiration : inspirer

Comment : pieds joints, levez les bras à la verticale, pouces accrochés, et penchez-vous en arrière, le regard orienté vers le ciel.

Effet : elle travaille l'étirement du diaphragme et de la cage thoracique, mais aussi la mobilité de la colonne vertébrale. Cela permet d'activer les poumons et le cœur.

### Posture 3



Respiration : expirer

Comment : penchez-vous en avant en gardant le dos bien plat, puis amenez la tête vers les genoux. Posez les mains au sol, la tête rentrée entre les bras (vous pouvez plier un peu les genoux pour ne pas trop forcer sur votre dos.)

Effet : cette posture relaxe le dos, étire la nuque et stimule l'arrière des cuisses: c'est idéal lorsque l'on passe beaucoup de temps assis. Elle place la tête plus bas que le cœur, déclenchant un afflux de sang vers la tête: bénéfique en cas d'hypertension et excellent pour le cerveau.

### Posture 4



Respiration : inspirer

Comment : pliez le genou droit et posez les mains à plat de chaque côté du genou. Allongez la jambe gauche sans creuser le dos. Le cou reste dans le prolongement de la colonne, regardez droit devant.

Effet : cette posture diffuse une énergie bienfaisante dans les jambes. Elle ouvre et assouplit l'aîne, étire et renforce le muscle avant de la cuisse. Symboliquement, ce muscle concentre les peurs et les incertitudes, le détendre chasse le stress et donne confiance.

### Posture 5



Respiration : bloquer la respiration

Comment : pieds et main au sol, allongez la jambe droite, levez les fesses et étirez la colonne vertébrale, la tête entre les bras. Poussez les mains et les pieds dans le sol, et les fesses vers le plafond: le corps forme un V renversé. Contractez le périnée et rentrez le

ventre en plaquant les abdominaux contre la colonne vertébrale pour allonger le dos.

Effet : cette posture étire l'arrière des jambes et le dos, muscle les bras, en assouplissant les poignets et les chevilles. Elle fortifie le cœur, irrigue le cerveau, calme l'hyperactivité mentale, combat la nervosité et les troubles du sommeil.

### Posture 6



Respiration : expirer

Comment : les fesses sont relevées tout en rentrant le ventre pour ne pas creuser le dos. En appui sur la pointe des pieds, les jambes sont décollées du sol. Les coudes sont pliés le long du corps, les omoplates rapprochées et tirées vers l'arrière. Le regard est au sol.

Effet : stimulation des muscles abdominaux, des épaules, du dos et des cervicales. C'est une posture de résistance.

### Posture 7



Respiration : inspirer

Comment : mains à plat sur le sol, le torse est relevé et étiré vers l'arrière, tête vers l'arrière ; les pointes des pieds sont au sol. Regardez loin devant vous. Tâchez de bien rapprocher les omoplates l'une de l'autre et de baisser les épaules.

Effet : on retrouve dans cette posture une grande ouverture de la cage thoracique, et un travail sur les muscles des bras.

La suite enchaîne les mêmes postures qu'au début, de l'autre côté.

### Posture 8



Idem que l'étape 5

Respiration : expirer

### Posture 9



Idem que l'étape 4

Respiration : inspirer

Comment : reprenez la même posture qu'en 4, avec cette fois la jambe droite allongée.

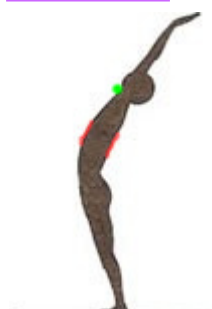
### Posture 10



Idem que l'étape 3

Respiration : expirer

### Posture 11



Idem que l'étape 2

Respiration : inspirer

### Posture 12



Idem que l'étape 1

Respiration : expirer

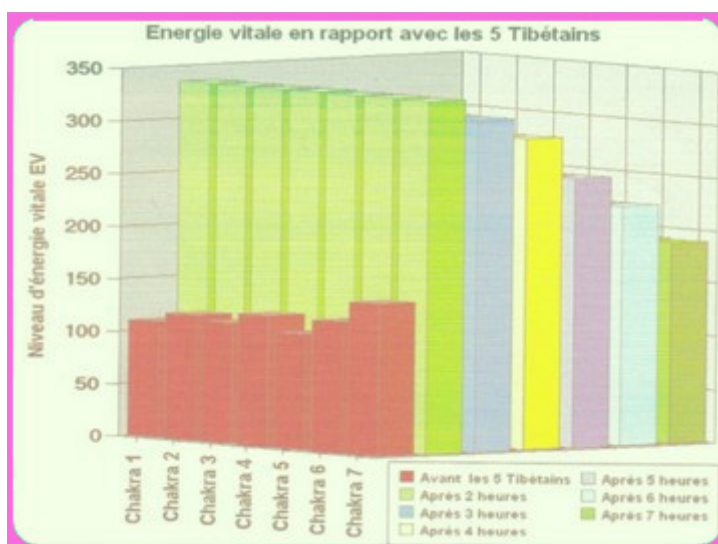
[vers la page 1](#)

## 2- LE RITUEL DES CINQ TIBÉTAINS

Routine de longévité pour dynamiser sa journée, « les 5 Tibétains » est un enchaînement de yoga ancestral accessible à tous et qui se pratique quotidiennement. Il se compose de 5 exercices de gymnastique douce faciles à mettre en place.

Ils augmentent l'énergie vitale et régularisent son niveau sur tous les chakras. Pour rester rayonnant et en pleine forme, avoir un corps souple et fort, pratiquez les 5 Tibétains ne vous prendra qu'une vingtaine de minutes chaque matin et transformera votre vie !

Voici un tableau qui indique les mesures du niveau d'énergie vitale sur les 7 chakras principaux d'une personne en bonne santé qui a pratiqué 3 fois les 5 exercices. La mesure a été effectuée juste avant la pratique et ensuite 2,3,4,5,6 et 7 heures après.



### Quelques recommandations :

- il est conseillé de pratiquer pieds nus
- pour préparer vos muscles faite au préalable quelques salutations aux soleils
- Il convient de répéter au moins 3 fois chaque mouvement et de les enchaîner dans l'ordre ; par la suite vous pouvez augmenter progressivement le nombre de répétition d'une semaine sur l'autre
- prenez soin d'exécuter chaque mouvement sans forcer
- pratiquer à votre rythme, afin de retrouver toute l'énergie dont vous avez besoin !
- Dans la mesure du possible pratiquez les 5 rites tibétains le matin à jeun.
- Essayez de pratiquer tous les jours, ou du moins régulièrement. Ainsi, vous obtiendrez des bénéfices au bout d'une semaine !

## Les cinq rites en pratique :

### Rite n°1



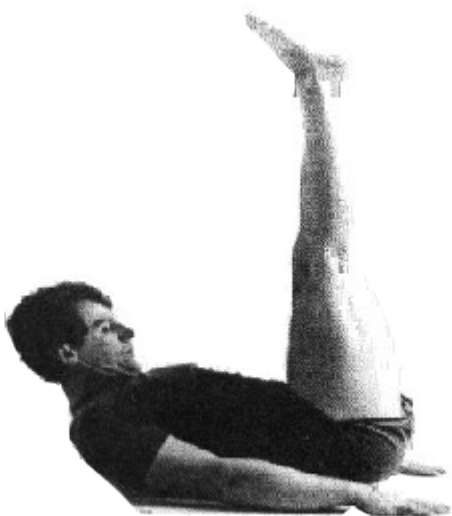
#### Déroulement :

Debout étirez les bras de manière à ce qu'ils soient parallèles au sol, paumes vers la terre ou vers le ciel. Tournez sur vous-même dans le sens des aiguilles d'une montre, ressentez l'axe vertical, à chaque tour, fixez un même point entre chaque tour. A la vitesse qui vous convient, continuez tant que vous ne ressentez pas de vertige. Finissez debout, mains sur les hanches en fixant un point au sol, en respirant profondément, le temps de stabiliser. Attendez quelques instants que le tournoi cesse avant de passer au rite suivant.

#### Bienfaits :

- Réveille l'énergie et évacue l'énergie négative
- Réaligne les vitesses de rotation des chakras
- Améliore l'équilibre
- Donne plus de force vitale, renforce le champ magnétique

### Rite n°2



#### Déroulement :

Ce rite est encore plus simple que le premier. Il s'agit simplement de s'allonger sur le dos. Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre. Rentrez le ventre.

Inspirez en abaissant la tête avec le menton dans la gorge en prenant soin de laisser les épaules au sol, puis soulevez les jambes à 90° sans soulever les hanches. Faites au mieux selon votre condition du moment, vous pouvez fléchir légèrement les jambes si besoin pour soulager les lombaires.

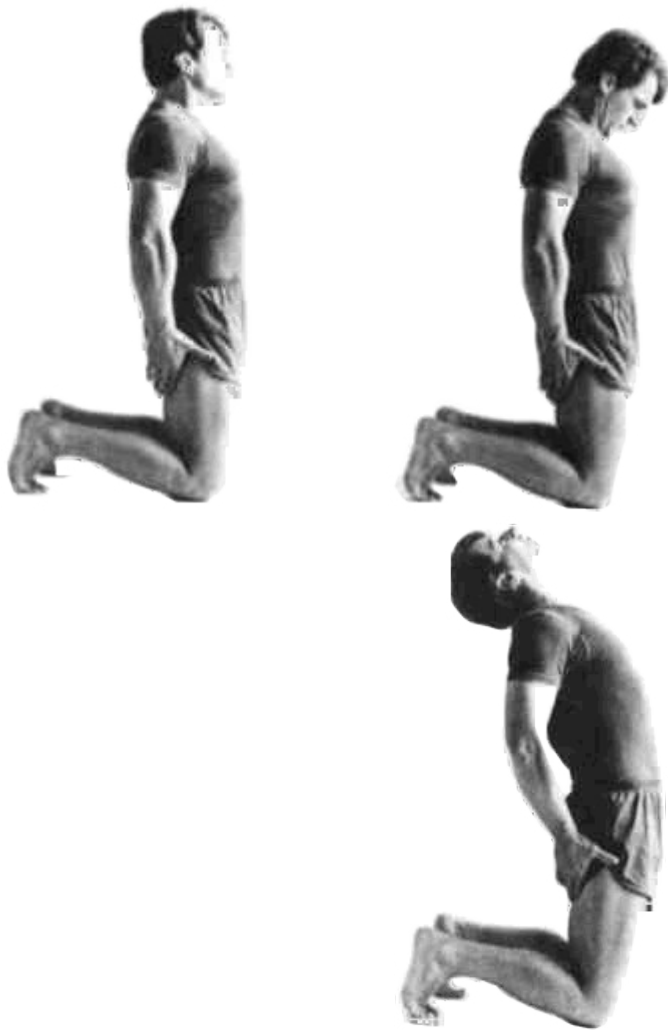
Expirez en reposant la tête puis redescendez lentement les jambes vers le sol.

Détendez-vous quelques instants avant de recommencer.

#### Bienfaits :

- Renforce les abdominaux
- Tonifie le pancréas et la thyroïde
- Stimule le plexus solaire

### Rite n°3



#### Déroulement :

Le troisième rite doit être effectué directement après le deuxième. Il s'agit de se mettre à genoux sur les orteils en flexion et de placer les mains le long des cuisses.

En expirant, inclinez la tête aussi loin que possible en avant, de sorte que le menton prenne appui sur la poitrine, en gardant le dos droit.

En inspirant, contractez les fessiers, penchez-vous le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton vers le ciel ; votre poitrine doit être ouverte pour laisser vos épaules et votre tête aller vers l'arrière.

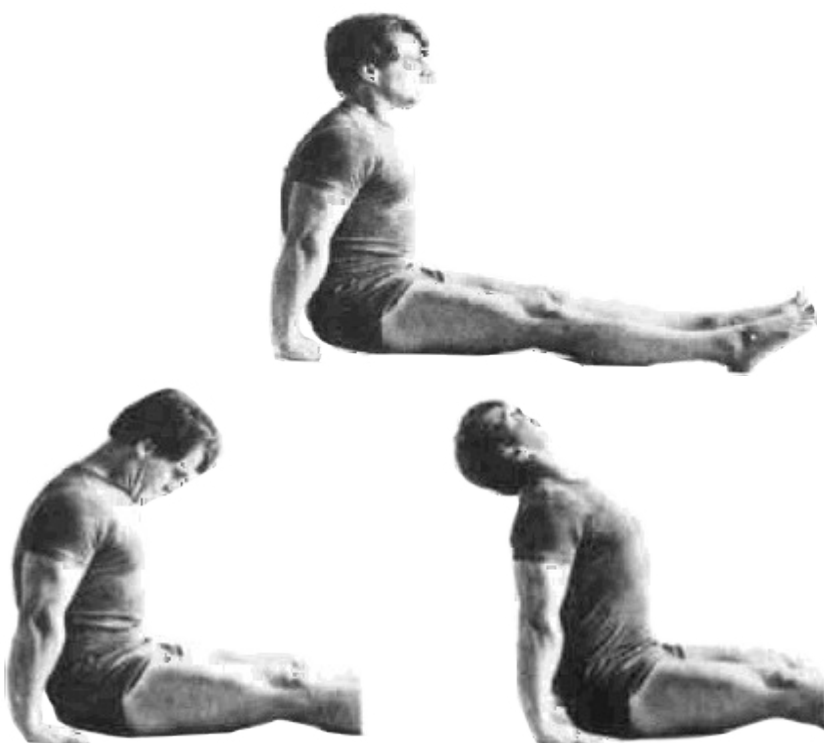
En expirant, on se redresse avant de recommencer.

Progressivement si ça vous est possible, allez de plus en plus loin dans l'ouverture.

#### Bienfaits :

- Ouvrir la cage thoracique
- Étirer les fléchisseurs des hanches, la sangle abdominale et le cou
- Tonifier les fessiers et le bas du dos
- Stimuler le thymus, la thyroïde et les surrénales

### Rite n°4



#### Déroulement :

Assis au sol avec les jambes tendues écartées de la largeur du bassin, posez les mains à plat sur le sol de chaque côté du bassin avec les épaules baissées.

Retenez votre souffle le temps de baisser la tête pour mettre le menton en contact avec la poitrine, puis redressez là.

En inspirant, laissez aller la tête en arrière et soulevez le corps en pliant les genoux de sorte que les jambes et les bras soient à la verticale. Votre tronc doit se trouver à l'horizontal.

Expirez en revenant à la position assise le bassin bien entre les mains.

relaxez-vous quelques instants avant de répéter le rite.



#### Bienfaits :

- Renforce les muscles des épaules, le bas du dos, les bras et les fessiers
- Travaille le bas-ventre, le cou et les genoux
- stimule tous les centres énergétiques de la racine et du nombril

### Rite n°5



#### Déroulement :

Posture que l'on retrouve dans la salutation aux soleils, le corps est installé à quatre pattes en étant appuyé sur les mains et les pieds qui se trouvent écartés respectivement de la largeur des épaules et du bassin.

A l'inspiration, soulevez le bassin en gardant le dos plat, si possible dans le prolongement des bras tendus et les talons au sol de manière à former une sorte de triangle avec votre corps, le menton en contact avec la poitrine.

A l'expiration, tout en amenant la tête en arrière rabaissez le bassin et laissez le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol (ainsi, les muscles sont mis sous tension lorsque le corps est tendu vers le haut et, à nouveau, lorsqu'il est tendu vers le bas.).

#### Bienfaits :

- Tonifie les épaules, les poignets
- Étire tout le corps et surtout le dos et l'arrière des jambes.
- Accélère tous les centres d'énergie

[vers la page 1](#)

### **3- LES POSTURES DE POUVOIR**

Les postures de pouvoir (ou power posture) sont de simples positions que nous prenons naturellement dans certaines situations ; en les reproduisant consciemment elles ont un impact significatif sur notre psychologie car notre posture corporelle et notre état d'esprit sont liés. L'un affecte l'autre, et vice et versa, cela dépend de où nous dirigeons notre attention ; ainsi quand nous avons du mal à manœuvrer notre psychologie nous pouvons passer par notre physiologie pour l'influencer positivement. En modifiant légèrement notre état d'esprit, ces postures nous aident à nous sentir mieux et à être plus efficaces.

Dans notre gestuelle quotidienne, nos positions peuvent être réparties en deux groupes :

- les poses de faible puissance qui sont fermées et prennent un minimum de place : une personne timide, réservée, angoissée ou peu confiante adoptera par défaut une posture repliée sur elle-même.
- les poses de forte puissance qui sont ouvertes et occupent parfaitement l'espace : un leader emploiera instinctivement une gestuelle avec beaucoup de prestance.

Dans les deux cas, les signaux de communication (intonation, regard, expressions faciales, mimiques, etc.) se mettront au diapason.

Nous appelons postures de pouvoir celles appartenant à la deuxième catégorie car elles nous aident à entretenir une attitude assurée, un sentiment de force, un caractère de vainqueur, un air de décontraction, ou encore un contrôle de la situation ; au niveau des hormones elles induisent une augmentation du taux de testostérone et une baisse du taux de cortisol.

L'objectif d'une posture de pouvoir est de cultiver un état d'esprit positif pour se retrouver en pleine possession de ses moyens et de vibrer systématiquement une version optimale de nous-mêmes.

Concrètement elles nous aident à considérer avec enthousiasme nos challenges et nous permettent de mieux orienter notre dialogue intérieur.

#### **Les positions de pouvoir nous aident notamment à :**

- gagner en énergie
- se sentir plus fort
- démontrer de la conviction
- améliorer sa confiance en soi
- réduire son stress
- développer une meilleure estime de soi
- développer notre charisme

Quand nous avons un enjeu important qui survient comme par exemple un entretien d'embauche, une compétition sportive, un rendez-vous important ou une prise de parole devant un auditoire, ou encore demander une augmentation à notre chef, d'inviter quelqu'un à sortir avec nous, de passer un oral d'examen, etc. pensons à prendre deux minutes pour une power posture nous aidera à nous sentir plus sûr de nous, plus compétent, plus efficace ; juste deux minutes de postures se traduisent par 30 minutes d'une biochimie favorable pour relever nos challenges !

## Présentation de trois postures de pouvoir :



### Posture 1 :

La posture de Wonder Woman (ou superman) : Debout, bien droit, campé sur tes pieds qui se trouvent alignés sur les hanches, les mains placées au niveau de la taille, le torse légèrement en avant et le menton incliné vers le haut. Elle transmet un maximum de confiance pour passer à l'action et surmonter les obstacles. C'est la posture traditionnelle des aventuriers.

### Posture 2 :

Cette pose de pouvoir consiste à se mettre debout avec les pieds un peu écartés et les mains levées au-dessus de la tête pour former le « V » de « Vainqueur », comme si vous venez de réaliser votre plus grand rêve, vous exaltez la réussite. Elle aide à adopter une mentalité de gagnant.



### Posture 3 :



La posture « tout va bien » : Assis dans votre fauteuil, dos appuyé au dossier de manière à ce que le corps soit légèrement incliné vers l'arrière, croisez les mains derrière la nuque. Le but est de se mettre bien à l'aise en occupant autant de place que possible. Cette posture convient bien, par exemple, pour évaluer les idées soumises lors d'une réunion. Elle renvoie une image de leader décontracté, optimiste, rassurant et convaincu de ses forces.

## Deux conseils avant de passer à l'action

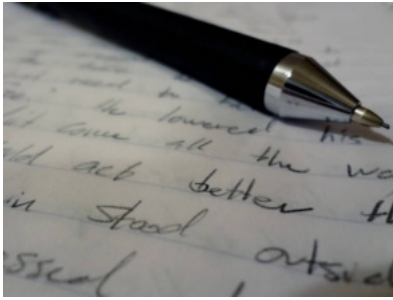
- Les postures de pouvoir sont synonymes de langage corporel et en matière de communication non verbale elles peuvent être perçues comme une forme d'arrogance si elles sont réalisées aux yeux d'autres personnes. Ainsi mieux vaut profiter d'un endroit calme pour les pratiquer ou même nous visualiser en train de les faire pour obtenir des résultats équivalents.
- être fermement convaincu de l'impact favorable d'une posture de puissance en renforce les effets.

Pourquoi ne pas débiter chaque journée par certaines power poses ? C'est un petit rituel qui pourrait faire une énorme différence à long terme car au fil des pratiques nous devenons plus décontracté et plus confiant et évitons ainsi les soucis de stress.

C'est bon vous êtes prêt à passer à la pratique :D

[vers la page 1](#)

## 4- CONSCIENTISATION GRAPHOLOGIQUE



La graphologie est une discipline qui analyse l'écriture manuscrite pour en déduire des traits de personnalité. A travers les caractéristiques de l'écriture, telles que la taille et la forme des lettres, la pression du stylo, l'espacement des mots et des lettres, l'inclinaison des lettres et la fluidité des lignes, sont reflétés des aspects de la personnalité et de l'état psychologique d'une personne.

En travaillant notamment sur l'espacement entre les mots et les lettres ainsi que sur la taille de l'écriture vous influencez positivement votre état d'esprit.

C'est l'exercice que je vous propose ; les personnes qui ont une taille d'écriture relativement petite avec peu d'espace entre les caractères ont tendance à être timide, discret et anxieux ; en prenant l'habitude d'écrire consciemment en plus grand et en plus espacé cela vous aides à vous sentir plus à l'aise.

Je vous invite donc à prendre une feuille de papier et à y écrire une phrase comme « je choisis d'être heureux(se) et en santé. » ; écrivez d'abord très petit et très serré sur la première ligne ; observez votre mental qui s'attache aux détails, observez votre posture : vos épaules sont sans doute rentrées.

Puis sur les lignes suivantes écrivez à chaque fois de plus en plus grand ; pour la dernière ligne écrivez exagérément très grand et très espacé ; comment vous sentez-vous ? Quelle est votre posture ?

Vous pouvez refaire l'exercice plusieurs fois pour vous aidez à choisir quelle est la taille d'écriture et l'espacement de mots et lettres qui convient le mieux à l'attitude mentale et à l'aisance que vous souhaitez adopter comme habitude.

[vers la page 1](#)

## **5- LA RESPIRATION CONTRÔLÉE**

Si nous respirons instinctivement nous pouvons aussi prendre le contrôle conscient de notre respiration, pour accéder à de puissants effets sur notre corps, notre mental et notre esprit nous permettant de vivre de manière plus consciente.

En effet, en synchronisant notre respiration avec des rythmes spécifiques nous pouvons par exemple calmer notre mental ou être plus alerte, améliorer la concentration ou être plus attentif, renforcer le système immunitaire ou simplement favoriser une sensation de bien-être général.

Il existe de nombreuses techniques de respirations et chacune à ses spécificités et ses bénéfices, je vous en présente trois :

### **La Respiration Abdominale**



En reproduisant la respiration que notre corps prend naturellement lorsque nous dormons, nous pouvons bénéficier de la même tranquillité ; cette respiration abdominale (ou respiration diaphragmatique) favorise une connexion profonde avec soi-même, c'est d'ailleurs une pratique au cœur de certaines techniques avancées de méditation comme la Vipassana car elle aide à ancrer le corps et l'esprit dans le moment présent.

Vous pouvez pratiquer cette forme de respiration, que vous soyez assis, debout ou couché ; les premières fois il est conseillé de poser une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine ; d'inspirer lentement par le nez en constatant comment votre ventre se soulève en se gonflant, tandis que votre poitrine reste immobile ; puis d'expirer par la bouche ou le nez, en rentrant le ventre.

#### **Effets Bénéfiques :**

- Une respiration profonde stimule le système digestif en massant les organes internes
- En renforçant le diaphragme, cette technique améliore la capacité respiratoire et l'oxygénation du corps
- Elle aide à relâcher les tensions musculaires accumulées

### **La Respiration Alternée**

Voici une pratique peu commune qui aide notamment à équilibrer nos énergies masculine et féminine, favorisant l'harmonie intérieure.



Pour la pratiquer, c'est simple : il suffit de garder la colonne vertébrale droite, de fermer sa narine droite avec un de ses pouces, d'inspirer lentement par la narine gauche, de fermer cette narine avec notre annulaire tout en levant le pouce de la narine droite afin d'expirer ; on continue en inspirant par la narine droite, on ferme cette narine pour expirer par la gauche ; on inspire par la gauche, on ferme la gauche et on expire par la droite, .. il suffit ensuite de répéter ce cycle quelques minutes.

#### Effets Bénéfiques :

- Cette technique harmonise les énergies des deux côtés du cerveau, favorisant un équilibre entre la logique et l'intuition
- Elle aide à améliorer la clarté mentale
- Elle contribue au nettoyage des canaux énergétiques, facilitant la circulation de l'énergie spirituelle.

## La Cohérence Cardiaque



La cohérence cardiaque est souvent utilisée dans les pratiques de pleine conscience et de méditation pour induire un état de relaxation profonde et de clarté mentale. En harmonisant le cœur et l'esprit, cette technique aide à cultiver une présence attentive et une connexion plus profonde avec soi-même

Il en existe de nombreuses variantes ; la plus simple consiste à inspirer profondément par le nez pendant 5 secondes puis à expirer par la bouche pendant cinq secondes ; cette variante vise à synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration pour induire un état de calme et d'équilibre.

La variante que je pratique permet un regain d'énergie, voici comment s'y prendre :

il faut inspirer pendant quatre secondes, tenir la respiration pendant seize secondes, avant d'expirer pendant huit secondes, puis de tenir la respiration pendant huit secondes avant de recommencer un cycle ; je vous propose de pratiquer cette respiration (4-16-8-8) assis, les mains jointes devant soi au niveau du plexus, la main droite par dessus, les pieds bien à plat sur le sol et le dos droit.

#### Effets Bénéfiques

- En synchronisant la respiration avec le rythme cardiaque, cette technique active le système nerveux parasympathique.
- Une meilleure variabilité de la fréquence cardiaque est un indicateur de santé cardiovasculaire et de résilience au stress.
- Elle favorise une meilleure régulation des émotions, aidant à maintenir un état d'équilibre et de bien-être.

## **6- LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES**

"Les Quatre Accords Toltèques" de Don Miguel Ruiz est un ouvrage spirituel publié en 1997 inspiré de la sagesse des Toltèques, une ancienne civilisation méso-américaine ; cette œuvre contient des enseignements intemporels pour nous aider à avancer vers notre transformation personnelle, notre liberté intérieure et à nous reconnecter à notre véritable essence.

Les toltèques avaient compris que nous vivons dans un rêve collectif qui est influencé par des croyances héritées et des accords inconscients que nous avons passés principalement lorsque nous étions enfant, avec nous-mêmes, nos proches et la société.

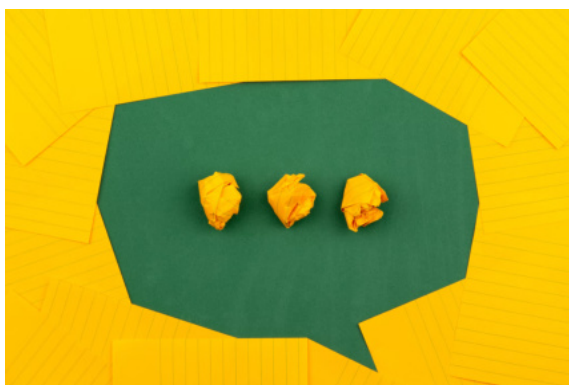
Pour nous libérer des croyances limitantes et des comportements destructeurs qui nous empêchent de vivre pleinement notre potentiel, nous pouvons passer de nouveaux accords avec nous-même, consciemment cette fois.

Mais attention : chaque accord demande de la vigilance, de la pratique et de la patience et nous permet d'être toujours un peu plus conscient.

### **Quelques bienfaits de la pratique des quatre accords toltèques :**

- Une réalité plus authentique et épanouissante
- Des relations avec nos proches plus profonde et plus harmonieuse
- ressentir plus souvent la joie d'être en accord avec soi-même
- vivre nos convictions et donc être fier de soi
- se sentir responsable de notre bonheur et de notre bien-être
- un gain de sens dans notre vie quotidienne

### **Premier accord**



"Que votre parole soit impeccable" est le premier accord, il est fondamental car la parole est un outil puissant de création. En effet, les mots possèdent une énergie capable de construire ou de détruire. La "parole impeccable" implique de parler avec vérité et amour et nous invite à éviter les commérages, les critiques destructrices et les mensonges, et ce envers soi-même et les autres.

En développant une parole impeccable, nous apprenons à communiquer de manière plus consciente et responsable, ce qui mène à des interactions plus harmonieuses et authentiques ; ainsi nous ne nous laissons plus emporter par des émotions négatives, de sorte que

nous ne risquons plus de dire des choses regrettables sous le coup de la colère ou de la frustration. Il nous encourage à réfléchir avant de parler et à choisir des mots qui portent de la lumière plutôt que de l'obscurité pour cultiver un environnement de respect et de bienveillance, tant pour nous-mêmes que pour ceux qui nous entourent.

## Second accord



Le deuxième accord, "Ne prenez rien personnellement", est un appel à la liberté émotionnelle. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leurs propres rêves, croyances et perceptions. Chacun est le créateur de sa propre réalité. En comprenant cela, nous pouvons éviter de prendre les paroles et les actions des autres comme une attaque personnelle et pouvons préserver notre paix intérieure.

En adoptant cet accord, nous développons une attitude de détachement sain. Nous apprenons à observer les interactions sans jugement ni émotion excessive, quelles que soient les circonstances extérieures.

## Troisième accord

"Ne faites pas de suppositions" est le troisième accord, il nous invite à abandonner l'habitude de faire des interprétations et de préférer la clarté de la communication directe.

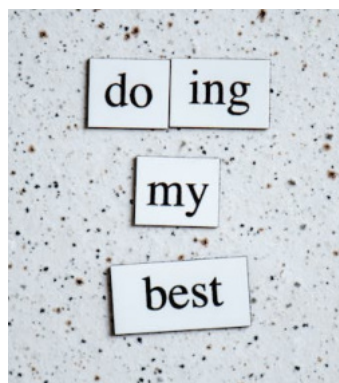


Lorsque nous supposons, nous créons des histoires qui souvent ne correspondent pas à la réalité, c'est une source fréquente de malentendus et de conflits avec les autres. Cela peut nous conduire à des attentes irréalistes qui lorsqu'elles ne sont pas satisfaites, nous amène à ressentir de la déception, de la frustration et même de la colère. Il est plus sain de poser des questions et à exprimer nos besoins clairement. Cette approche permet en plus de renforcer nos relations. Cet accord demande également de ne pas supposer sur soi-même. Il peut nous arriver de créer des croyances limitantes basées sur des suppositions erronées sur nos capacités et notre valeur. En cessant de

faire des suppositions, nous nous permettons de voir les choses telles qu'elles sont vraiment, sans filtres déformants.

Appliquer cet accord nous apprend à écouter et à comprendre véritablement les autres, sans projeter nos propres peurs et insécurités sur eux grâce à une communication plus authentique.

## Quatrième accord



Le quatrième accord, "Faites toujours de votre mieux", est une invitation à l'excellence personnelle sans jugement ni comparaison. Il ne s'agit pas de viser la perfection, mais de faire de son mieux avec les ressources et les compétences dont nous disposons à chaque instant. Cela nous permet de vivre sans regrets et sans culpabilité, car nous savons que nous avons donné le meilleur de nous-mêmes.

En reconnaissant nos limites et en ajustant nos attentes en fonction de nos capacités, nous pouvons maintenir un équilibre sain entre effort et repos de manière à éviter le surmenage, car faire de son mieux implique aussi de savoir quand s'arrêter et prendre soin de soi.

En pratiquant cet accord, nous développons une attitude de gratitude et de satisfaction.

Nous apprenons à apprécier nos efforts et à célébrer nos progrès, plutôt que de nous concentrer sur ce qui reste à accomplir. Faire toujours de son mieux nous permet de nous engager avec authenticité dans tout ce que nous faisons. Cette perspective nous aide à maintenir une motivation positive et à continuer à évoluer avec joie et enthousiasme.

[vers la page 1](#)

## 7- HO'OPONOPONO

Ho'oponopono est une ancienne pratique hawaïenne de réconciliation familiale et de guérison.

Le terme "Ho'oponopono" signifie littéralement « remettre les choses en ordre », « rétablir l'équilibre », et la pratique repose sur le fait que nous pouvons guérir et nettoyer notre réalité en assumant la responsabilité totale car tout ce qui se produit dans notre vie est une projection de nos propres pensées et mémoires ; en guérissant ces mémoires, nous pouvons transformer notre réalité et celle des autres.

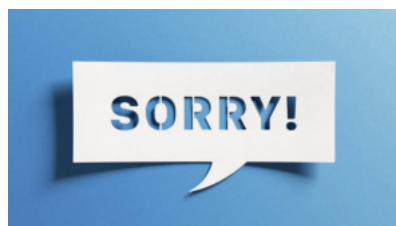
Le processus de Ho'oponopono se concentre sur quatre phrases simples mais puissantes, répétées comme des mantras, adressées à soi-même et à l'univers pour guérir les mémoires douloureuses et purifier les énergies négatives. En répétant ces phrases, on cherche à restaurer l'équilibre intérieur et à rétablir la paix et l'harmonie dans sa vie.

### Les effets bénéfiques :

- on se libère des sentiments de colère, de ressentiment, de culpabilité et de peur, laissant de l'espace pour des sentiments plus positifs et aimants.
- le processus aide à résoudre les conflits et à restaurer la paix dans les relations avec les autres.
- en se pardonnant et en s'acceptant, on renforce son estime de soi et on adopte une attitude de bienveillance et de compassion envers soi-même
- la libération des émotions négatives et du stress nous procure un meilleur bien-être physique

### Les mantras :

#### Désolé



La phrase "Je suis désolé" est le premier pas dans le processus de Ho'oponopono. Elle implique la reconnaissance de la responsabilité personnelle pour les mémoires et les actions qui ont contribué à une situation négative, car

Puisque les pensées et les actions de chacun influencent le collectif, en reconnaissant que nous avons joué un rôle dans la création de notre réalité (même si ce rôle n'est pas toujours conscient) nous marquons notre décision de purifier les énergies et d'avancer vers la réconciliation avec nous-mêmes et avec les autres.

## Pardonne-moi



"Pardonne-moi" est la deuxième phrase essentielle dans le processus ; dans une démarche d'humilité et de vulnérabilité, nous demandons pardon pour les erreurs reconnues dans le premier pas. Nous conscientisons que nous ne savions pas que nous étions influencé par des mémoires négatives qui ont induit nos comportements, cela nous aide à reconnaître que nous avons causé du tort et à nous libérer de la culpabilité.

## Merci



"Merci" constitue le troisième élément de la pratique de Ho'oponopono. Puissante force de transformation, la gratitude permet de changer notre perspective et renforce l'intention de purification. Nous exprimons notre gratitude non seulement pour la guérison déjà en cours mais aussi pour les leçons et les expériences, même celles qui ont été douloureuses.

« Merci de me donner l'opportunité de me comprendre, d'avancer et d'aimer. »

## Je t'aime



L'amour est la force de guérison la plus puissante.

"Je t'aime" est la dernière phrase du processus et elle exprime un amour inconditionnel et universel pour transcender les erreurs et les mémoires négatives. En exprimant cet amour, que nous pouvons diriger vers soi-même, les autres et l'univers, nous rétablissons les connexions brisées pour faciliter une guérison complète et profonde.

## Pour la pratique :

Nous pouvons évoquer à notre mental une situation particulière lorsque nous pratiquons ho'oponopono pour cibler et guérir un événement qui nous a touché émotionnellement ; pour cela il suffit de ressentir l'émotion correspondante à chaque phase en pensant à notre souvenir douloureux ; on part donc de la désolation d'avoir fauté, au pardon, à la gratitude pour arriver enfin à l'amour ; il faut reproduire le processus tant que le souvenir nous affecte ; quand y penser ne nous attriste plus c'est que les mémoires qui y réfèrent sont guéries.

[vers la page 1](#)



J'espère que ce premier jour de webinaire  
axé sur l'Autonomie Spirituelle vous a plu.

Profitez en pour vous faire la promesse  
de mettre en pratique ce que vous choisirez.

Copyright et propriété intellectuelle

Je pense que la propriété intellectuelle empêche la majeure partie des êtres humains de pouvoir jouir librement de connaissances et d'informations qui leur permettraient de vivre plus dignement en harmonie avec le vivant et avec eux-même, d'une manière plus responsable ; en entretenant l'ignorance et une forme de médiocrité, elle contribue à renforcer les malheurs publics ; je considère qu'elle constitue un crime contre l'humanité.

Ainsi, en toute conscience, je renonce à interdire l'usage, les copies ou reproductions destinées à être partagées à une utilisation gratuite, quelle soit individuelle ou collective.

Conformément à ma volonté, et selon les droits à l'existence du Socle des Droits Souverains, vous êtes libre d'en faire usage, copie ou reproduction intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, sans mon consentement et sans que cela ne puisse être assimilé à une contrefaçon.

Je proclame l'humanité entière, sans distinction, ayant droit de cette création intellectuelle en autant que son partage ne soit pas assujéti à une valeur marchande ; chacune et chacun peut en disposer à sa guise. Je réserve le droit de vente et de commercialisation à ma seule personne, selon les procédés et dans les conditions que j'ai choisis, et cela sans limite de temps.



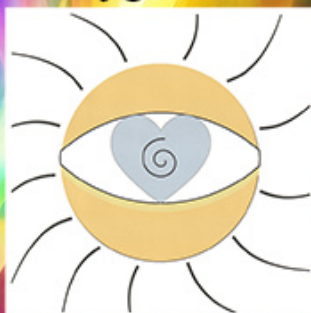
## **CONSULTANT EN HARMONIE RELATIONNELLE HOLISTIQUE**

Goût de vivre, ambition, gestion de l'ego, relativité,  
philosophie, métaphysique, ...



A travers mes consultations je vous aide à saisir de nouvelles perspectives sur votre réalité et à conscientiser votre pouvoir afin que vous vous permettez de jouir davantage de vos potentiels et d'être en communion avec vous-même, votre partenaire, les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, les mondes, la société, la vie et l'univers. Je vous aide notamment à vous rappeler qui vous êtes au delà de votre mental, parfois en vous retranchant dans les recoins de vos raisonnements, pour vous donner l'opportunité de vivre votre libération et de vous sauver vous mêmes.

pigroSol



*L'intention de l'amour ouvre la conscience aux mystères de la vie*

*Que celles et ceux qui m'évoquent à leur esprit soient baignés de grâce et transportés de joie.*