

Sandra et Olivier
STETTLER

RESPIREZ
Des exercices
POUR MIEUX
simples pour votre
VIVRE
quotidien

JouVence

Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence:

Le Secret des automassages chinois

Dans la même collection aux Éditions Jouvence:

Chasser les mangeurs de temps, Cindy Chapelle

Mieux se comprendre grâce au Cercle de famille,
Jacques Lalanne, Christian Bokiau et Joëlle Roberfroid

Intuition et prise de décision, Catherine Balance

La Gratitude, Rosette Poletti

Changer de vie et devenir coach,
Magali Mertens de Wilmars

La Communication NonViolente au quotidien,
Marshall B. Rosenberg

L'Art-thérapie au quotidien, Sylvie Batlle

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse: Route de Florissant 97, 1206 Genève

France: BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

Maquette de couverture: François Lamidon

Couverture: Frank Pitel

Mise en pages: SIR

Schémas: atelier Weidmann

© Éditions Jouvence, 2004

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-709-9

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction	9
Que peut vous apporter ce livre?	9
1. La respiration : un ami à découvrir	16
La respiration est un miroir fidèle...	17
La respiration naturelle.	36
<i>Pratique n° 1 :</i>	
<i>La respiration complète</i>	44
La synergie rythmique	47
<i>Pratique n° 2 :</i>	
<i>La détente en 3 points</i>	56
La relaxation et l'équilibre psycho-corporel	58
<i>Pratique n° 3 :</i>	
<i>La respiration calmante</i>	60
<i>Pratique n° 4 :</i>	
<i>La respiration tonifiante</i>	62
<i>Pratique n° 5 :</i>	
<i>La respiration chauffante</i>	64
Les 3 piliers de l'être humain	65
<i>Pratique n° 6 :</i>	
<i>La respiration alternée.</i>	70

2. L'énergie des couleurs	72
L'impact des couleurs sur notre vie	73
Les propriétés énergétiques des couleurs	75
Les 3 niveaux de l'être humain. . .	80
<i>Pratique n° 7 :</i>	
<i>Les couleurs de la vie</i>	<i>83</i>
 3. Guide pratique	
de la Méthode IRIS®	85
Comment gérer vos états d'être au quotidien	92
Les 21 principaux états d'être négatifs	94
Votre carnet de voyage.	109
 Conclusion.	113
 Bibliographie.	115

Que peut vous apporter ce livre ?

Ce livre développe une méthode originale pour gérer au quotidien vos états d'être : la Méthode IRIS®. Elle repose sur quelques principes et techniques simples et efficaces. Conçue pour répondre aux besoins et aux rythmes de la vie moderne, elle viendra s'intégrer en douceur dans votre quotidien et vous permettra ainsi de :

- mieux gérer vos états d'être ;
- être moins influencé par les conditions extérieures ;
- savoir transformer le stress en énergie positive ;
- vous libérer des idées noires, des émotions négatives, des schémas répétitifs ;
- découvrir l'utilisation des couleurs, de la pensée positive ;
- apprendre à vous détendre et à respirer consciemment ;
- avoir une humeur moins fluctuante.

Nous vivons de nombreux états d'être dans une même journée. L'état d'être d'une personne est la résultante d'un ensemble de facteurs : l'état de ses pensées, ses émotions, son comportement et celui de la vitalité de son corps. L'état d'être peut se révéler positif, constructif pour une personne et son entourage, ou bien négatif et destructeur.

Prenons quelques exemples.

- Vous rencontrez une amie proche qui vous annonce son mariage. Elle déborde de joie, de projets... vous sentez son enthousiasme qui vous gagne peu à peu, vous rend gai et positif.
- Vous rencontrez maintenant un ami qui vient d'apprendre son licenciement. Il est triste, abattu et en colère... Vous sentez son pessimisme et sa morosité qui s'abattent progressivement sur vous et vous plongez peu à peu dans le doute et l'anxiété.

Ainsi, au fil de vos rencontres externes comme dans les exemples cités ci-dessus, ou

de vos rencontres internes avec vos émotions et vos pensées, vos états d'être fluctuent, se succèdent, vous laissant tantôt des impressions de bien-être, tantôt de malaise.

L'objectif étant, vous en conviendrez, d'augmenter les moments de votre vie au cours desquels vous êtes dans un état d'être positif et de diminuer ceux au cours desquels vous êtes dans un état d'être négatif.

Que se passe-t-il lorsque nous sommes dans un état d'être négatif?

En général, nous sommes passifs face à cet état, nous le subissons. Il nous faudra attendre que d'autres événements, d'autres pensées nous fassent basculer dans un état plus positif... nous vivons ainsi une alternance de hauts et de bas, une fluctuation permanente de l'humeur.

La démarche que nous vous proposons est simple et se déroule en trois temps.

- ① Repérer ces moments négatifs, parasites.
- ② Pratiquer la technique recommandée pour les transformer positivement.
- ③ Observer les résultats obtenus.

Que se passera-t-il si vous suivez cette démarche?

Vous apprendrez à transformer ces moments négatifs en énergie positive. Plus vous pratiquerez, plus vous y parviendrez rapidement et durablement. Il est vrai que cela peut paraître un peu difficile, surtout au début : moins ressentir d'états négatifs... Nous sommes tellement habitués à vivre ces hauts et ces bas ! Mais nous sommes certains qu'avec un peu de persévérance, vous y parviendrez facilement et y prendrez goût rapidement.

Vous trouverez à la fin du livre le guide pratique de la Méthode IRIS® dans lequel nous décrivons les 21 principaux états d'être négatifs. À chacun d'eux, une pratique est associée. Les techniques de cette méthode combinent l'utilisation de la détente, la

respiration, la couleur et la pensée positive. Chaque domaine est abordé séparément avec un développement théorique et une pratique adaptée. Il est donc important de suivre les différentes étapes de cette méthode.

Lorsque vous commencerez à pratiquer, vous développerez la sensation qu'un arc-en-ciel s'installe à l'intérieur de vous, toujours disponible pour vous aider et vous ressourcer.

La déesse de l'arc-en-ciel dans la mythologie grecque s'appelait Iris... c'est pourquoi nous avons donné à cette méthode le nom de cette déesse.

Voici l'histoire que raconte la mythologie :

Les dieux organisèrent une réunion de toutes les fleurs. Elles arrivèrent toutes dans leurs plus beaux atours sauf une, la plus malheureuse du Royaume des fleurs, qui parut dans une robe fripée et terne. Héra (Junon chez les Romains, femme de Zeus, le maître de l'Olympe), le cœur ému, lui dit : « Désormais, tu seras vêtue comme moi » et à la réunion suivante la petite fleur se

présenta vêtue d'une robe éblouissante, composée de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Dès lors, elle fut connue sous le nom d'Iris, la fleur de l'arc-en-ciel.

La déesse Iris était, d'après la légende, la fille de la déesse Flore, d'après d'autres, la fille de Thaumas et d'Electra. Elle était la messagère des dieux, et principalement de Héra, comme Hermès (Mercure) était le messager de Zeus (Jupiter). Iris était toujours assise auprès du trône de Héra et prête à exécuter ses ordres.

La légende raconte qu'Iris purifiait Héra avec des parfums lorsque celle-ci revenait des Enfers dans l'Olympe. Héra avait pour elle une grande affection, car elle ne lui apportait que de bonnes nouvelles. Elle était représentée sous la figure d'une gracieuse jeune fille, auréolée des couleurs de l'arc-en-ciel. Les poètes prétendaient que l'arc-en-ciel était la trace de ses pieds lorsqu'elle descendait de l'Olympe vers la Terre pour porter un message. On appelle encore parfois le phénomène céleste de l'arc-en-ciel : écharpe d'Iris.

Mais, l'iris est également la fleur des artistes et des poètes. Dans l'Antiquité, on lui attribuait des propriétés mystérieuses comme celles d'apaiser et de calmer les colères ; de guérir la rage et l'hystérie ; d'abrégé l'agonie des gens acculés au suicide ; d'annuler les effets des piqûres des bêtes à venin. À petite dose, sa racine fraîche est excitante, expectorante et diurétique ; à dose plus forte, elle produit des évacuations de l'estomac et des intestins.

L'observation de cette fleur magnifique vous apportera détente et bien-être.



Chapitre 1

**La respiration :
un ami à
découvrir**

La respiration est un miroir fidèle...

Dans la Chine antique, les maîtres de qi gong et d'arts martiaux faisaient passer un étrange test aux personnes qui souhaitaient recevoir leurs enseignements...

Mais, replaçons-nous dans le contexte. Le qi gong est à la Chine ce que le yoga est à l'Inde, un ensemble de techniques énergétiques dans lesquelles gestes, respirations et intentions sont utilisés en synergie. C'est en quelque sorte une gymnastique énergétique issue des monastères taoïstes. Il regroupe des pratiques en posture statique telle que la méditation et des enchaînements de mouvements.

La légende raconte que le maître du monastère rassemblait et plaçait en cercle dans la cour principale tous les postulants à son enseignement. Il les invitait alors à s'intérioriser... le test fatidique allait commencer. Le maître s'approchait et plaçait pendant quelques minutes une fine plume d'oiseau sous le nez de chaque postulant! Si la

plume bougeait, l'individu était recalé. Si elle restait immobile, le maître consentait à l'accepter parmi ses disciples et à lui enseigner ses secrets.

Pourquoi ce test avec une plume devant le bout du nez des postulants? Quelles informations le maître cherchait-il à obtenir grâce à elle? Que souhaitait-il mesurer?

Si vous faites vous-même cette expérience, vous vous apercevrez qu'il est fort difficile de ne pas faire bouger la plume d'un millimètre. Mais, pourquoi ce test sur la respiration plutôt qu'un test physique de souplesse ou d'endurance, par exemple?

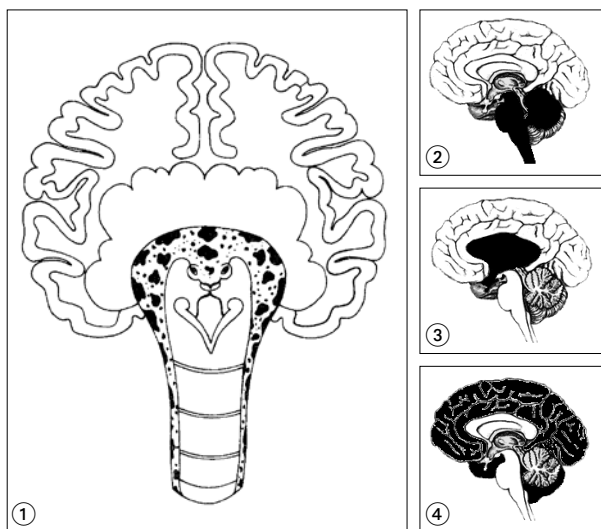
Pour répondre à cette question, il vous suffit de vous observer dans votre vie quotidienne. Souvenez-vous d'un moment où vous étiez totalement détendu, tranquille, en accord avec vous-même et votre environnement. Comment était alors votre respiration? Bruyante, saccadée, rapide ou bien paisible, fluide et profonde. Et lorsque vous êtes sous le coup d'un stress? Souvenez-vous du

dernier stress important que vous avez vécu. Comment était votre respiration? Que s'est-il passé à ce moment dans votre corps? Dans quelle(s) partie(s) de votre corps avez-vous ressenti le stress, l'émotion?

Chaque jour nous pouvons observer que notre respiration est un fidèle miroir de notre état d'être. Nous savons tous que le rythme et la profondeur de la respiration varient en fonction de l'effort physique produit. Il en est de même pour nos variations psycho-émotionnelles. Notre respiration est différente lorsque la peur nous assaille, la colère nous monte au nez, la tristesse nous accable ou lorsque nous ressentons la joie et le bonheur qui se diffusent comme une brise légère dans tout notre corps. En réalité, nous pouvons observer que chaque émotion engendre une respiration, une attitude corporelle et un comportement bien particuliers. Pour comprendre les liens qui unissent la pensée, l'émotion et la régulation de la respiration, nous allons plonger quelques instants à l'intérieur de notre tête et étudier brièvement le cerveau humain.

Lorsque l'on observe l'anatomie d'un cerveau humain pour la première fois, on peut facilement être dérouté. Que signifient en effet tous ces replis, toutes ces structures se chevauchant les unes les autres ?

Comme tout organisme ou organe biologique, la forme du cerveau s'éclaire et prend tout son sens lorsqu'on la considère à la lumière de l'évolution.



Cerveau...

- ① Triunique ② Reptilien ③ Limbique ④ Néocortex