

mutatio
COACH

www.mutatio-coach.fr

09.61.05.35.55

Juste ici...

JUSTE LÀ

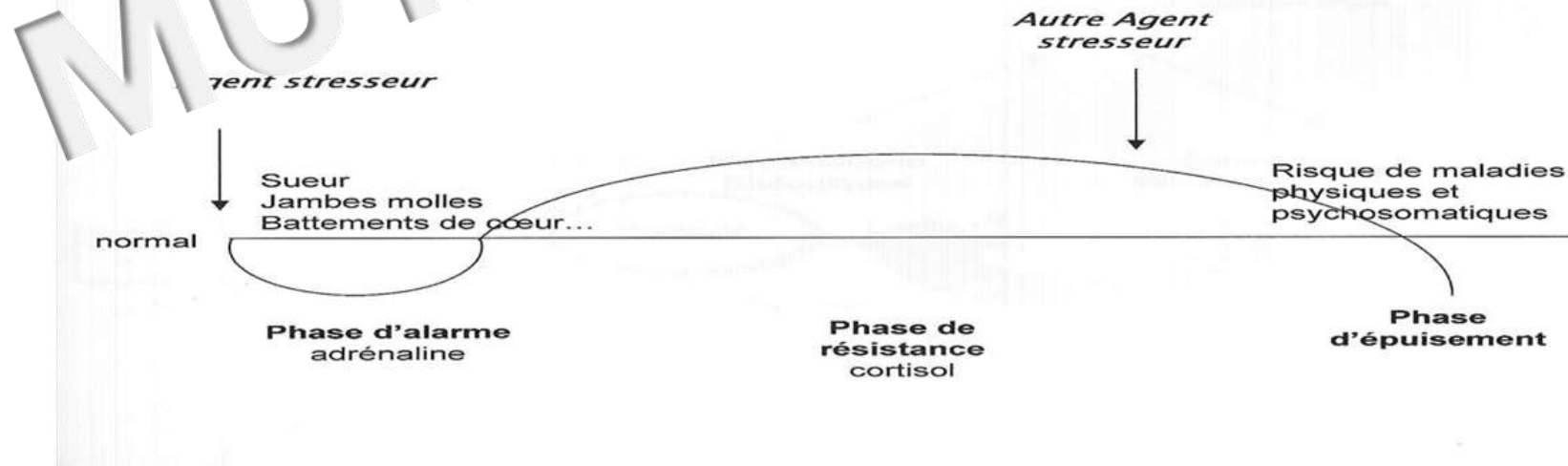
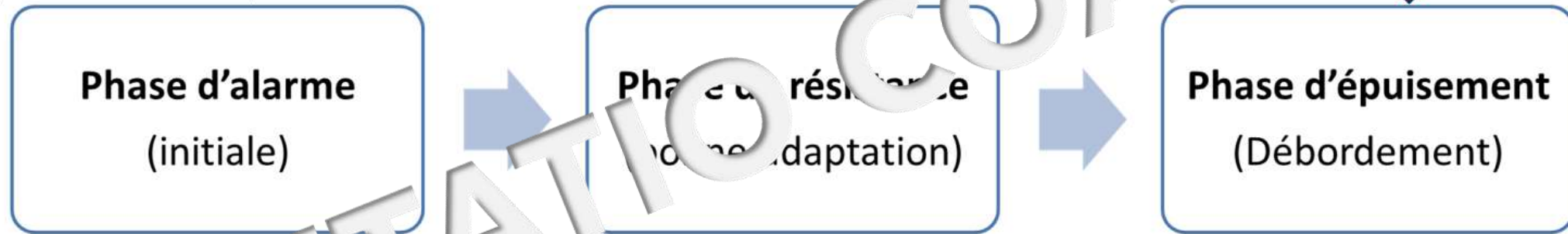
20 JANVIER 2024

A T E L I E R
G E S T I O N D U
S T R E S S



Déterminer et comprendre le stress

3 phases de réponse au stress



Déterminer et comprendre

Stress **Négatif** ou **Positif**

Le stress positif - situations stimulantes qui motivent et mobilisent notre énergie

Il peut être perçu comme une force motrice favorisant la productivité et la croissance personnelle.

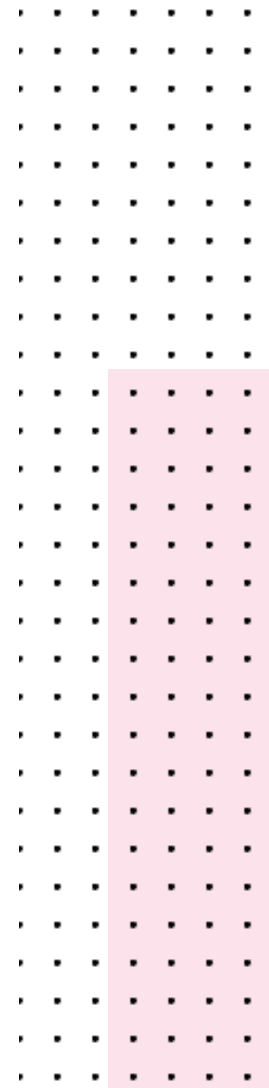


Comprendre cette distinction permet de développer des stratégies pour transformer le stress négatif en une force positive et gérer efficacement les défis professionnels.

Le stress négatif, appelé détresse, survient lorsque les demandes dépassent nos capacités d'adaptation, entraînant une réaction physique et émotionnelle nocive.

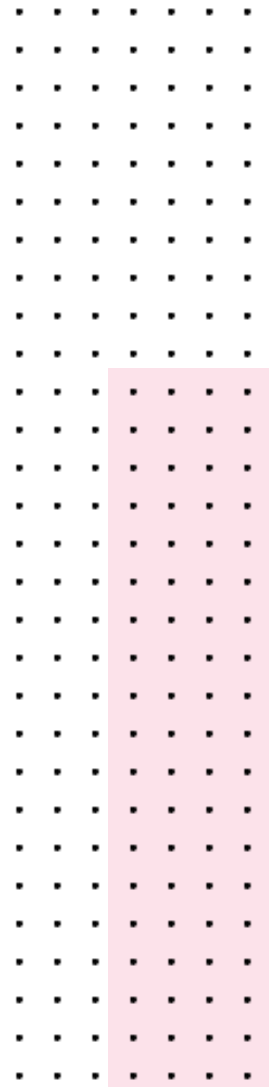
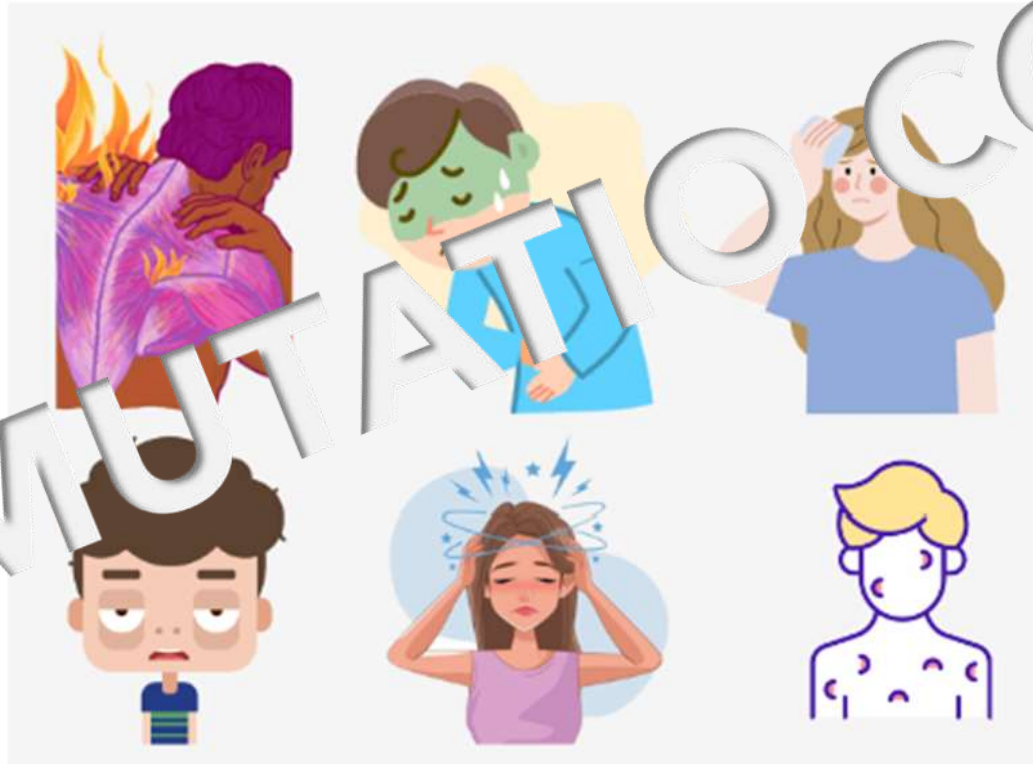


MUTATIO COACH



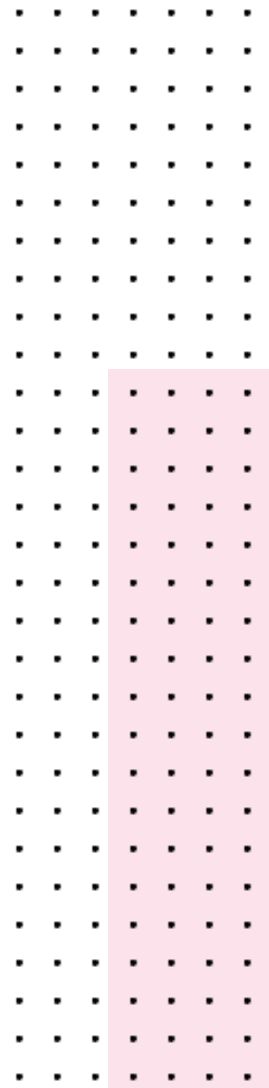
Réactions au stress

- Sur le plan **physique** voici quelques-unes des réponses physiques courantes au stress :



Réactions au stress

- sur le plan **émotionnel** voici quelques exemples de réponses émotionnelles courantes au stress :





RespiRelax+ 4+

Stress, détente et relaxation

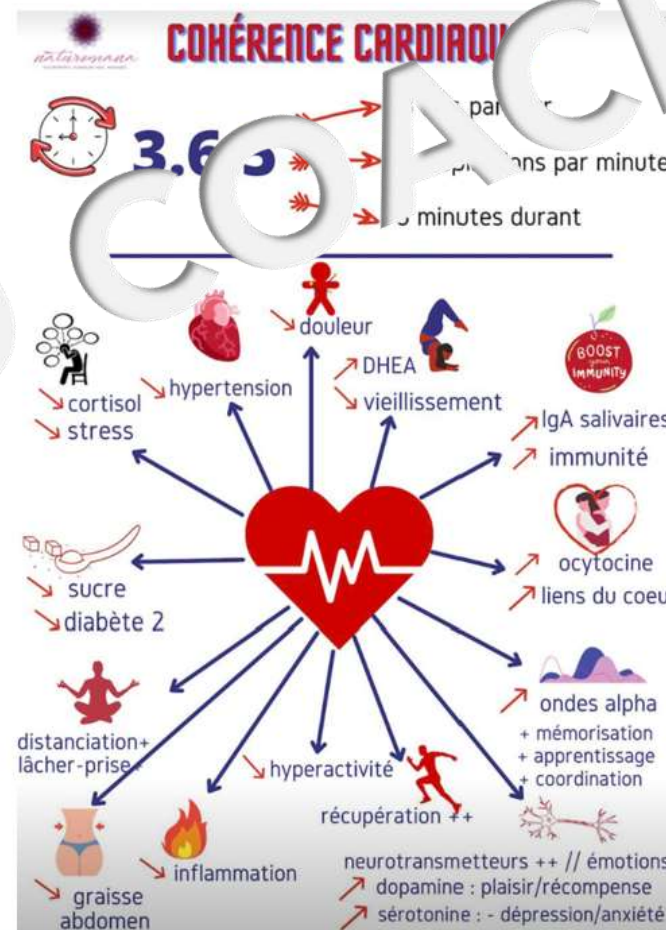
Les Thermes d'Aleval

Consultez sur iOS

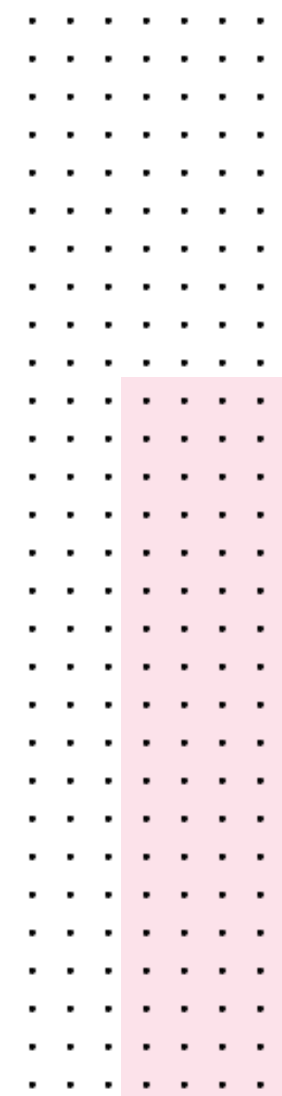
N°1 en Forme

★★★★ 3,9 notes

Gratuit



Cohérence cardiaque en 5 minutes



Exercices pour **évacuer** – En pause

ABONNEMENTS

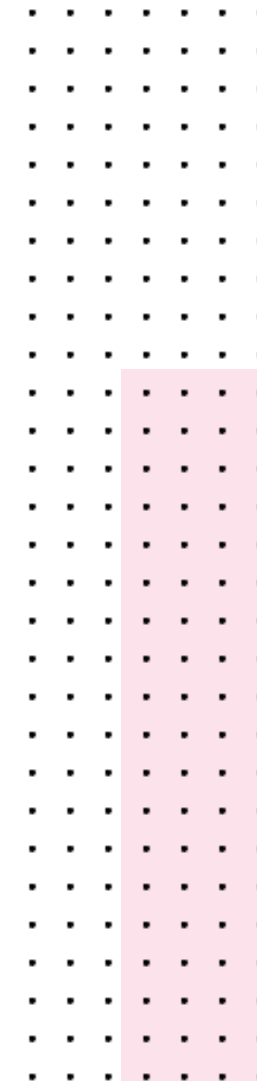


MÉDITER ET RESPIRER

Simplement

MUTATIO COACH

Méditation courte et guidée



La tradition taoïste de la méditation sur le souffle

taichibordeaux - 08/11/2020 - Non classé

Linna Cheng

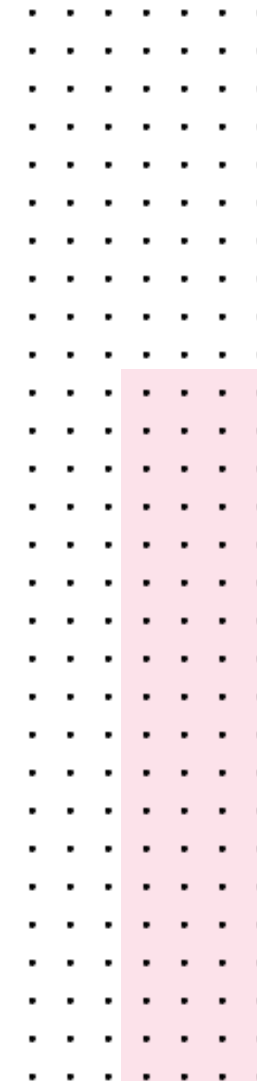
chapitre 5 du souffle de vie

Le Taoïsme est une philosophie si ancienne qu'elle n'a pu être qualifiée de primitive – et elle est largement antérieure à ses écritures. Quelque soit le long de son développement, l'incalculable (sinon depuis le tout début) la méditation ou « l'alchimie interne » est devenue un facteur majeur dans au moins certaines des écoles du taoïsme. La respiration est un facteur majeur du yoga taoïste comme on le verra. Si vous gardez à l'esprit l'approche philosophique bouddhiste par exemple, vous comprendrez mieux ce qui est présenté ici.

Le Tao "La Voie" est la Réalité et contact direct avec la Réalité, transcendant le nom, la forme et même la conception. Néanmoins, il peut être connu de ceux qui cultivent le Tao – la Voie. Cependant, cette cultivation n'est pas un « faire » ou un « faire ».

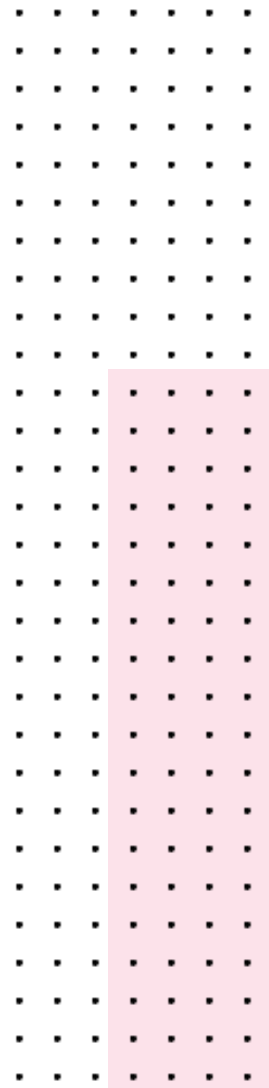


Tous nos problèmes viennent de notre résistance, de notre évitement et de notre déni du Tao, de notre déphasage ou de notre désaccord avec le Tao. Ce qu'il faut, c'est que nous arrêtons de faire et de fabriquer, et que nous entrons dans le courant du Tao. Alors tout ce dont nous avons besoin se produira spontanément. Puisque nous ne pouvons jamais être séparés du Tao, nous n'avons pas besoin de l'invoquer ou de le trouver. Nous devons laisser Tao être le Tao et nous mener à la perfection qui est tout le but du Tao. Nous faisons nous-mêmes partie du Tao, donc le yoga taoïste est intelligent et habile à défaire et à défaire. C'est pourquoi Bouddha a utilisé le mot Nirvana – Délivrance – pour parler de l'illumination.



La bonne méditation ressemble beaucoup à l'ouverture d'une porte d'eau dans un barrage. L'ouverture de la porte n'entraîne pas l'écoulement de l'eau – c'est une question de pression interne à l'intérieur du barrage. La porte sort juste du chemin et l'eau coule avec une grande puissance. De la même manière, lorsque nous nous écartons du chemin du Tao dans la méditation, il coulera et inondera notre vie et notre conscience de sa sagesse et de sa lumière transformatrice.

Les textes taoïstes s'expriment souvent symboliquement dans la terminologie de l'alchimie, ce qui considère le corps humain comme le laboratoire de la transmutation spirituelle. La chaleur étant un élément essentiel de l'alchimie.



SOUFFLES TAOISTES

Son des poumons : SSSSSSSSS (le sifflement du serpent)

TRISTESSE

Carte Blanche

Inspirez en montant les bras au-dessus de votre tête de chaque côté du corps et en tournant les paumes des mains vers le ciel. Expirez avec le son SSSSSSSSSSS en poussant les paumes vers le ciel.

Vous dissipez de la tristesse ou du découragement et vous faites place au courage, au discernement et à la force.

Son des Reins : HOUUUU (le bruit du vent ou du souffle qui passe dans une grotte)

la / B / W / H / ANGOISSE

En inspirant, penchez le buste vers l'avant en faisant le dos rond, penchez la tête en arrière et les bras en arrière comme si on allait plonger. Expirez le son HOUUUU en adressant la tête en regardant devant vous, et en rentrant le ventre.

Vous dissipez la peur, du stress et de la fatigue et vous faites place au calme, au silence, à la paix.

Son de la Colère : CHHHH (le bruit du vent qui passe dans une grotte)

COLE RE - Veire

Inspirez en montant les bras au-dessus de votre tête de chaque côté du corps et en tournant les paumes des mains vers le ciel. Expirez le son CHHHH en vous penchant à gauche, en étirant votre côté droit et en poussant le talon de votre main droite vers le ciel.

Vous venez de dissiper de la colère, de la frustration, du ressentiment, et vous faites place au pardon, au geste positif et à la générosité.

Son du Cœur : HHHAAAA (buée sur une vitre)

ANXIÉTÉ Rouge

Inspirez en montant les bras au-dessus de votre tête de chaque côté du corps et en tournant les paumes des mains vers le ciel. Expirez le son HHHAAAA en vous penchant à droite, en étirant votre côté gauche et en poussant le talon de votre main gauche vers le plafond.

Vous venez de dissiper de l'agitation, de l'impatience, de la précipitation, de la hâte et vous faites place à l'amour, à la joie de vivre, au respect, à l'honneur et à l'honnêteté.

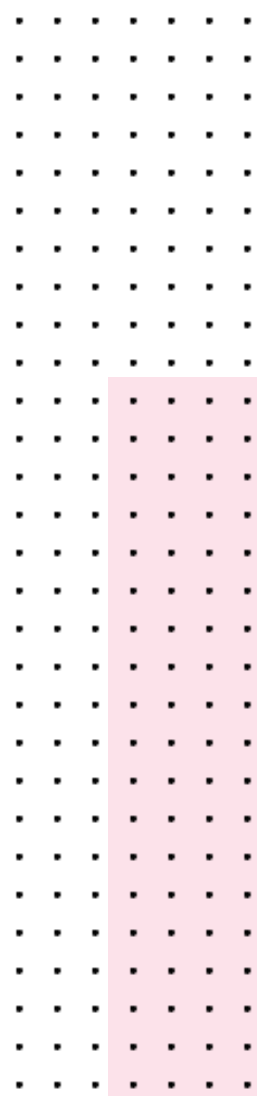
Son de la Rate : (G)RRRROOO (feulement du tigre)

PENSÉES AGRESSIVES

Jaune

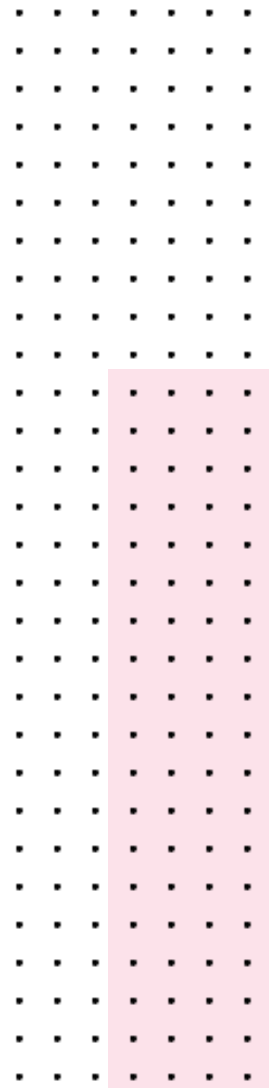
Mettez les doigts sur la rate (sous vos côtes gauches) et faites le son (G)RRRROOO en expirant et en massant votre Rate.

Vous dissipez de l'anxiété, de l'angoisse, de la dispersion mentale, de l'excès de pensées et vous vous centrez et vous faites place à la réceptivité.

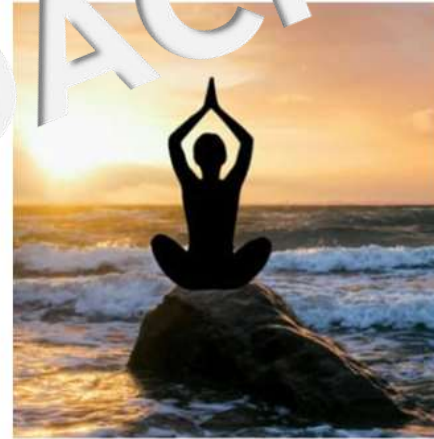


	POUMONS	REINS	FOIE	CŒUR Maitre du cœur (TR)	RATE
VISCERE ASSOCIE	Gros intestin	Vessie	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Pancréas, estomac
SON	SSSSSSSS	HOU	CHHHHHH	HAAAAA	GROOOO
ELEMENT	Métal	Eau	Bois	Feu	Terre
SAISON	Automne	Hiver	Printemps	Été	Printemps indien
EMOTIONS NEGATIVES	Tristesse	Peur angoisse	Ère	Force, précipitation, hâte Anxiété	Apitoiement, pensées excessives ressassement
EMOTION POSITIVE	cernement (G/), force, acceptation, lâcher-prise	Esprit de conservation	Créativité Courage (VB),	Joie sincérité, enthousiasme, rayonnement	Réflexion honnêteté, compassion, centrage
SENS	Nez, odeur	Ouïe, oreille	Vue, larmes, yeux	Goût, élocution	Toucher
GOUT	Epicé	Salé	Acide	Amer	Sucré
COULEUR	Blanc	Noir ou bleu nuit	Vert	Rouge	Jaune
DIRECTION	Ouest	Nord	Est	Sud	Centre
CLIMAT	Sècheresse	Froid	Vent	Chaleur	Humidité

MUTATIO COACH

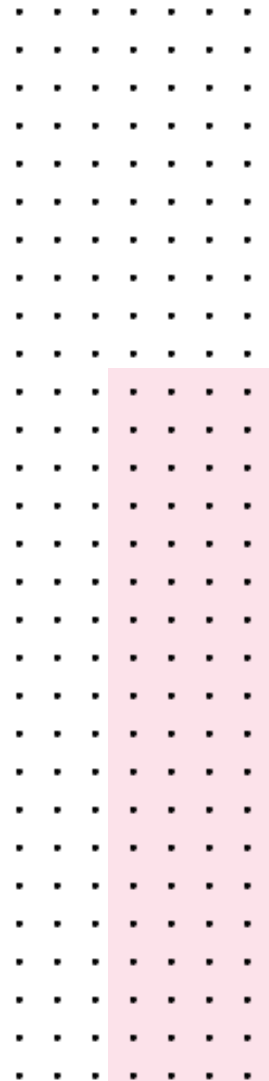


Exercices pour évacuer



MUTATIO COACH

YOGA – SOPHROLOGIE – MEDITATION Activités reconnues pour la détente et le lâcher prise





Par Angélique LAVOINE
Mutatio-coach

MERCI

