
MANUEL DE RESPITHÉRAPIE

(R)
académie

**le corps est un contenant de vie,
la respiration en maintient l'équilibre**

La RESPITHÉRAPIE qu'est-ce que c'est ?

C'est l'éducation à la santé par l'adaptabilité

Et la mise en application d'une méthode d'accompagnement par et pour soi-même, qui permet d'encourager et de maintenir le plus tôt possible l'équilibre de notre santé.

La RESPITHÉRAPIE compte actuellement plus de 60 exercices de respiration contrôlée personnalisés et combinés ensemble au profit d'un objectif thérapeutique, identifié ou diagnostiqué par votre médecin traitant.

La RESPITHÉRAPIE permet d'engager, d'apaiser et de fortifier notre équilibre vital et énergétique, par la respiration contrôlée.

Pourquoi apprendre à respirer ?

Parce que notre signature respiratoire est un indicateur précieux d'un climat, d'un trouble ou d'une maladie en cours ou à venir.

Qu'elle soit liée à une insuffisance respiratoire, à une déficience cardiovasculaire ou sous l'influence d'une charge émotionnelle trop présente.

C'est donc apprendre à engager avec soi, une respiration bénéfique, afin d'enrichir l'adaptabilité de nos fonctions vitales. Et ainsi favoriser l'équilibre de notre métabolisme profond, quel que soit l'âge, et durablement,

La respiration est le premier levier de prévention santé

(R)

académie

La RESPITHÉRAPIE pour quels usages ?

La respiration contrôlée est une ressource essentielle dans le parcours de soin d'aujourd'hui, en prévention santé. Que ce soit pour travailler notre souplesse cardio-vasculaire, pour équilibrer notre psychique, pour favoriser notre volume respiratoire ou pour tonifier notre vitalité.

Et cela en toute autonomie, sans accessoires et sans budget de dépense supplémentaire. C'est également apprendre à s'observer et à s'auto-réguler individuellement ou collectivement et de devenir acteur de sa santé.

Et plus précisément ?

Pratiquer la respiration contrôlée c'est SE prêter attention, la respiration participe et accompagne la recomposition interne continue de notre vivant. Elle permet d'apaiser, d'équilibrer et de résoudre les manifestations liées à nos déséquilibres psycho-physiologiques internes, comme :

- **Les troubles respiratoires** : Ronflement, Asthme, Insuffisance respiratoire, Hyperventilation, Essoufflement, Apnée du sommeil...
- **Les troubles cardiaques** : Hypertension / Hypotension artérielle, Arythmies cardiaques, Post Tako-Tsubo, Pré-éclampsie de la femme enceinte, accompagnement post-infarctus et post-AVC.
- **Les influences négatives** : Stress, Évènements traumatiques, Deuil, Charges émotionnelles individuelles, familiales et professionnelles, Addiction à la performance, Burn-In, accompagnement post Burn-out
- **Les défaillances immunitaires**
- **Les pertes d'aptitudes mentales** : concentration, mémorisation

(R)

académie

Pourquoi s'adresser à un Respithérapeute ?

Un Respithérapeute participe à corriger et à influencer l'action naturelle de notre organisme sur l'ensemble du métabolisme, par la respiration consciente.

Un Respithérapeute a été formé à la méthode (R) : protocoles d'accompagnement spécifiques répondant aux objectifs thérapeutiques diagnostiqués par un médecin généraliste ou un spécialiste (Cardiologue, pneumologue, psychologue...).

Un Respithérapeute est déjà un professionnel de l'accompagnement au soin, ou un professionnel de santé ayant été formé spécifiquement à la Respithérapie

Qu'est-ce que la (R) Académie ?

C'est la **première école de respiration thérapeutique française**, formant des professionnels de santé et des professionnels de la relation d'aide à la Respithérapie, à travers des exercices de respiration contrôlée, créés et catégorisés afin de répondre spécifiquement aux objectifs thérapeutiques attendus

La partie recherche de la (R) Académie continue à explorer les ressources de la respiration consciente en s'appuyant sur l'expertise et la complémentarité de professionnels de santé et de scientifiques divers, mais aussi des patients, afin de faire évoluer les pratiques et les avancées en prévention santé primaire, secondaire et tertiaire par la respiration.

Pour tout renseignement, veuillez utiliser le formulaire de contact sur www.respitherapie-academie.com



pratiquer
la respiration contrôlée
c'est prendre partie pour la vie
le plus tôt possible

(R)
académie