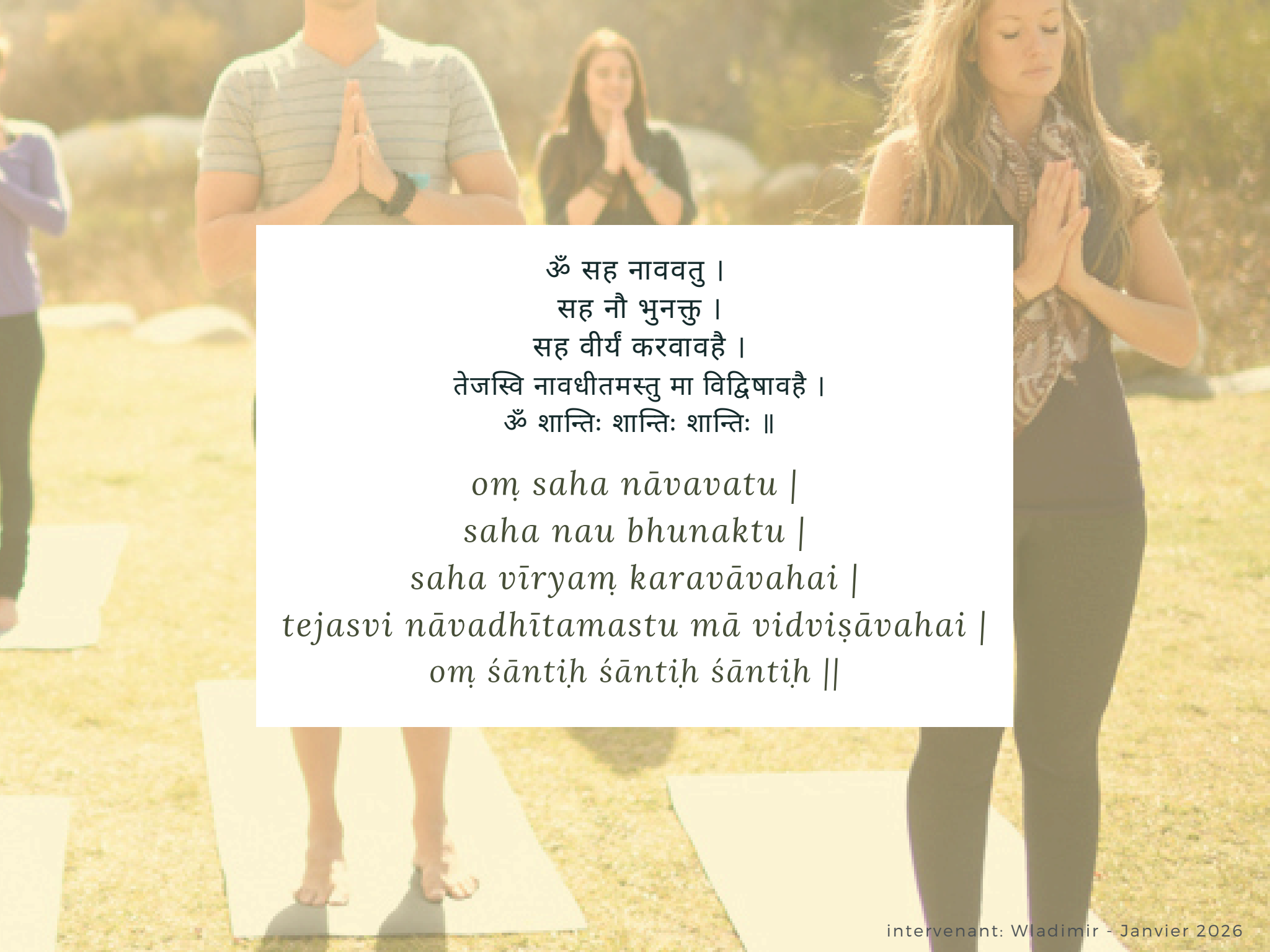
Janvier 2026

RESPIRATION ALTERNÉE MENTALE

(ET SES VARIANTES)

intervenant:

WLADIMIR DUMAS



ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

oṃ saha nāvavatu |
saha nau bhunaktu |
saha vīryaṃ karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai |
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

DIFFÉRENTES UTILISATIONS

Respiration alternée mentale

1. **Méditation**
2. **Détente mentale**
   - 2 **Yoga Nidrā**
   - 3 **Sommeil**

1

MÉDITATION

- Colonne vertébrale droite (tête au-dessus du bassin)
- Recherche d’immobilité
- Implication volontaire

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

Exemple pratique

(~10 min)

RESPIRATION ALTERNÉE MENTALE

- Basée sur le principe de *Nāḍī śodhana*
- Augmentation des outils pour la méditation (PAW):
  - Capacité de ralentissement (Pause)
  - Capacité de conscience (Awerness)
  - Pouvoir de détermination (Willpower)
- La méditation se suffit à elle-même, elle peut être la seule méditation du jour
- Cette méditation est peu “intrusive” elle peut facilement être alliée à d’autres méditations

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

PRATIQUE QUOTIDIENNE

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

3/5/10 MIN PAR JOUR

3 min = pas de routine de méditation stable
5 min = pas de routine de méditation stable
10 min = pas de routine de méditation stable + expérience en médiation

Minimum ~70 jours **consécutifs**

- Référence scientifique une moyenne de 66 jours:
  - ->“How are habits formed: Modelling habit formation in the real world” - 2009
- Expérience personnelle: 67 jours

PRATIQUE QUOTIDIENNE

- FORMAT MINUTE
- FORMAT ÉTAT APAISÉ

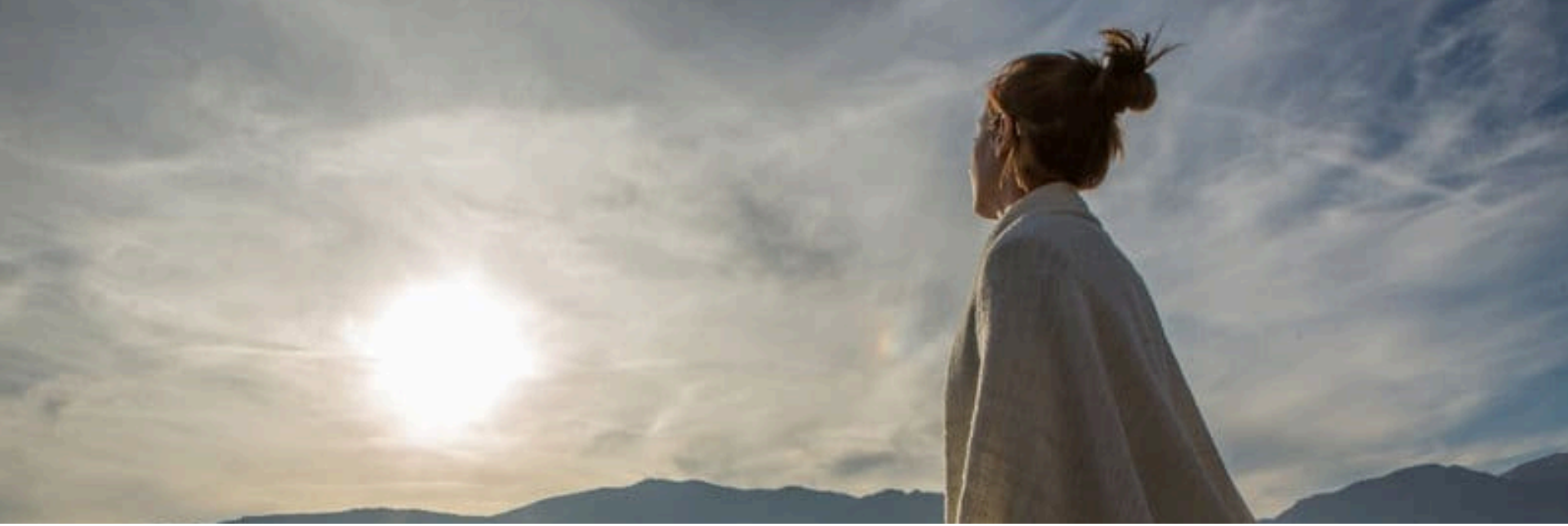
Je n'ai que 3/5/10 min à consacrer à cette médiation.

PRATIQUE FORMAT MINUTE

- Réalisation avec un timer de 3/5/10 min
- Conseil: Prenez plutôt un timer infini
- Le jugement positif/négatif n'améliore en aucun cas la pratique

1) Notez le chiffre atteint
2) Notez le nombre de fois que vous avez recommencé

intervenant: Wladimir - Janvier 2026



Je considère que le plus important est l'état que je veux atteindre et non le temps consacré.

PRATIQUE FORMAT ÉTAT APAISÉ

- Timer infini à rappel
- Déterminer le chiffre à atteindre:
    1) Test sur 5/10 min
    2) Notez le chiffre atteint
    3) Notez le nombre de fois que vous avez recommencé
- Le jugement positif/négatif n'améliore en aucun cas la pratique

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

TENIR UN CARNET DE BORD

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

TENIR UN CARNET DE BORD

1) Nombre de fois que vous avez eu besoin de recommencer
2) Temps passé à méditer
3) Nombre de respirations atteint
Éventuellement les éléments perturbateurs lors de la méditation

Autres éléments potentiellement intéressants:

- temps de sommeil
- consommations
- heure du début de la méditation

INDICATEUR PERSONEL DE NOTRE ÉTAT

Permettre d’avoir un indicateur personnel et indépendant de notre état:

Prise de conscience

- réagir en fonction de la prise de décision

exemples: prendre un bon bain, téléphoner à un ami, faire une balade...

Améliorer son quotidien

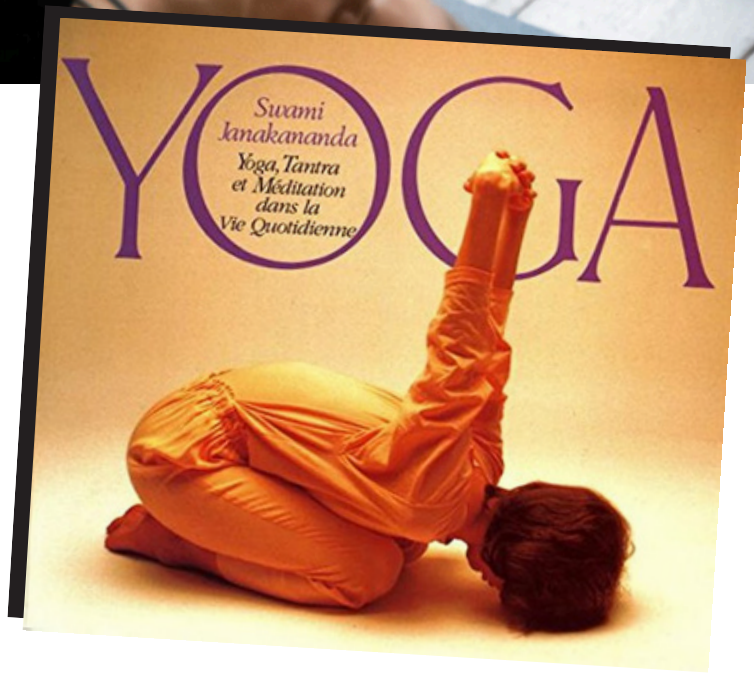
relecture du carnet de bord

- chemin parcouru
- augmente sa confiance dans sa capacité à s’améliorer

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

2

YOGA NIDRĀ



- État de conscience modifié
- Rester éveillé
- Détente profonde

Technique utilisée à la page 99
dans la partie Yoga Nidrā

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

3

SOMMEIL

- Détente profonde
- Dans un lâcher prise total
- Bon exercice pour relâcher le jugement de soi

VARIANTES

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

Au bout de 7 pratiques sans revenir au départ

1 2 3

RESPIRATION RALENTIE

But:

Rendre la respiration la plus longue possible sans rétention

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

Au bout de 2/3 mois de pratique

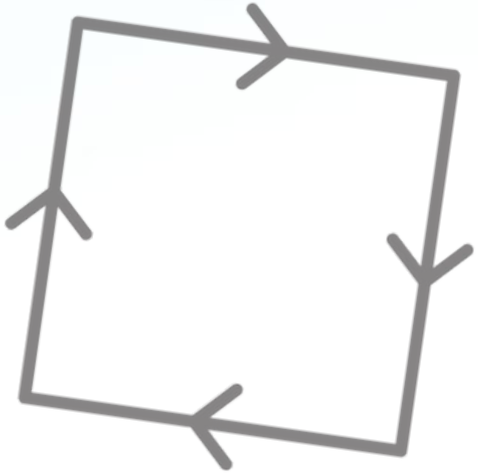
1 2

RÉTENTION SPONTANÉE

Si vous vous sentez à l'aise, ajoutez des rétentions agréables sans compte.
Augmentez plutôt les rétentions poumons vides.

Au bout de 1 mois de pratique avec rétentions spontanées, vous pouvez vous diriger vers du 1:4:2:1

intervenant: Wladimir - Janvier 2026



Au bout de
6 mois
de pratique

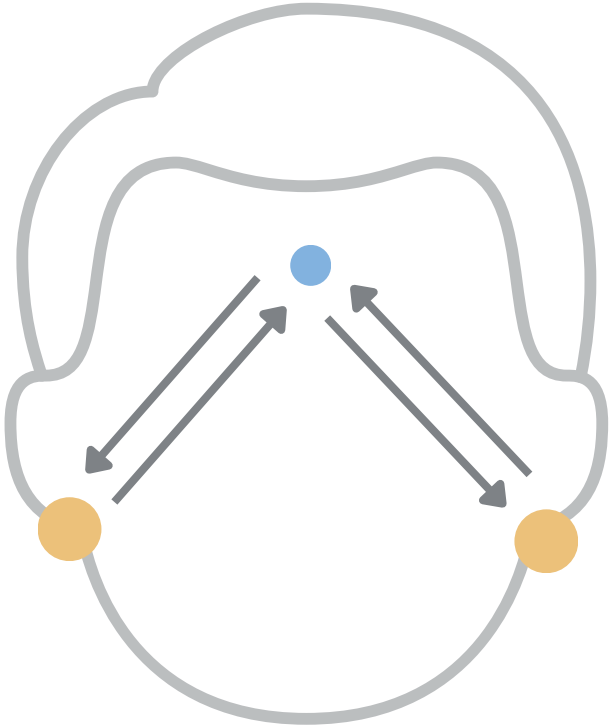
1 2 3

RESPIRATION CARRÉE

La respiration carrée (box or square breathing) en combinaison avec la respiration alternée mentale est excellente comme pratique pour s'endormir

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

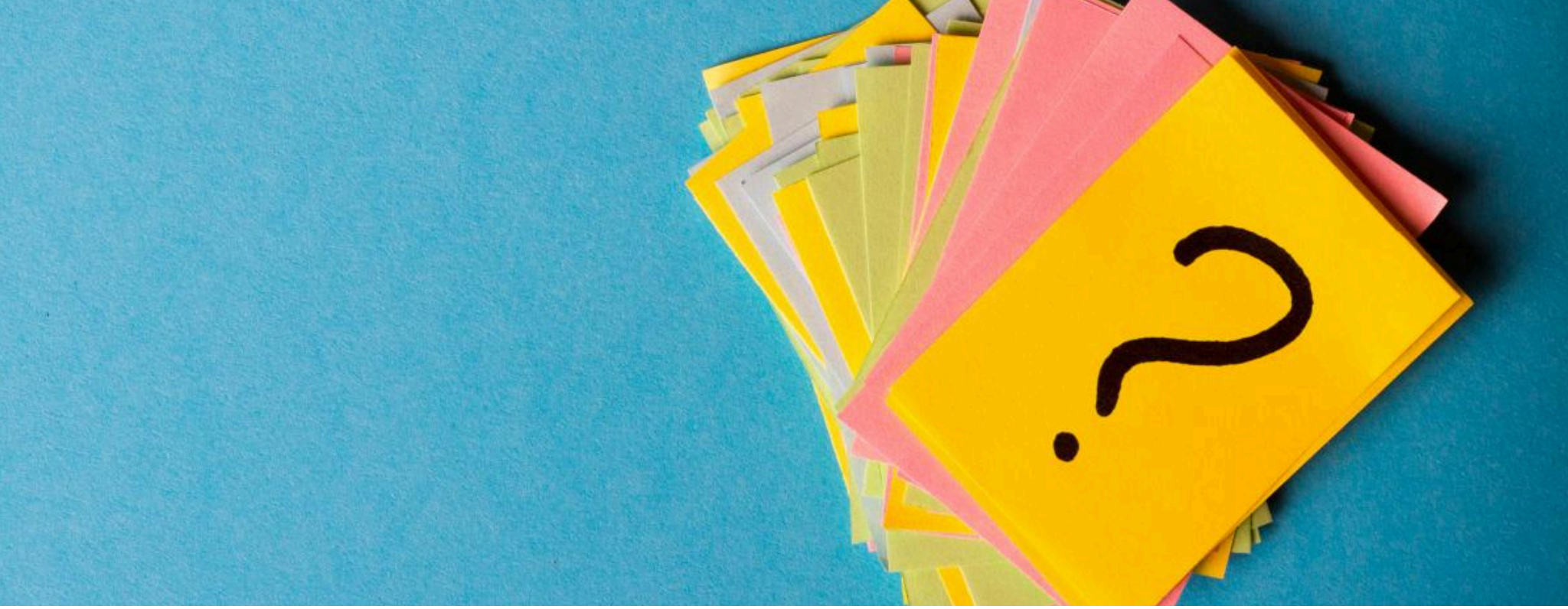
2 3



DÉTENTE OCULAIRE

Ajouter la circulation des yeux
pour une détente plus profonde

intervenant: Wladimir - Janvier 2026



QUESTIONS ?

ERLING CHRISTIANSEN

Erling est d'origine danoise. Il travaille avec le yoga depuis 1983 ; au début parallèlement à son ancien métier d'ingénieur chimiste. En 1993 il a commencé la formation de professeur de yoga à plein temps auprès de Swami Janakananda, le fondateur de l'Ecole Scandinave de Yoga et de Méditation. Depuis il a enseigné 3 ans à Hanovre et 4 ans à Stockholm. Il gère depuis janvier 2001 l'Ecole de Yoga et de Méditation à Toulouse.

source: https://yogaetmeditation.fr/professeurs-de-yoga-a-toulouse/

46 Rue de Metz,

31000 Toulouse

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

GIOVANNI DIENSTMANN

As a self-discipline coach, Giovanni Dienstmann has helped hedge fund managers, CEOs, entrepreneurs, ambitious professionals, artists and pro athletes to live a more focused and disciplined life. Since 2014 he has been successfully coaching people to overcome distractions, procrastination, self-doubt, fear, and other forms of self-sabotage.

source: https://www.mindfulselfdiscipline.com/