

# Il faut que tu ZenSpire

Maîtrisez votre stress  
Retrouvez le sommeil  
Boostez votre vitalité



# Avec Zenspire, vous avez maintenant toutes les cartes en mains pour intégrer la cohérence cardiaque dans votre nouvelle hygiène de vie. La maîtrise du stress est à votre portée.

Avec Zenspire, vous avez maintenant toutes les cartes en mains pour intégrer la cohérence cardiaque dans votre nouvelle hygiène de vie. La maîtrise du stress est à votre portée. Mais c'est un travail quotidien, comme se brosser les dents, prendre sa douche ou s'alimenter. Vous savez maintenant que les résultats ne seront au rendez-vous que si vous développez des routines journalières.

Et cela ne vous prendra pas plus de quinze minutes par jour. Vous allez découvrir tous les bienfaits de la **COHERENCE CARDIAQUE** qui vont de la simple mise au neutre jusqu'à la reconstruction de chemins neuronaux...

Mais est-ce vraiment suffisant pour réduire ce stress qui nous oppresse continuellement. Ma réponse sera claire et nette : non, pas tout à fait !

La **COHERENCE CARDIAQUE** est un outil merveilleux, mais toute seule, elle ne pourra que limiter les dégâts. Elle sera là, dans

l'urgence, pour reprendre le contrôle face à l'apparition d'un stresser inattendu, ou vous préparez à affronter une situation difficile. Sa pratique régulière développera chez vous de nouvelles capacités, comme une meilleure adaptabilité, des performances accrues, un fonctionnement plus harmonieux de votre système nerveux autonome...

Mais ce n'est qu'un outil. Vous laissez croire que la **COHERENCE CARDIAQUE** va, comme par miracle, répondre à tous les dysfonctionnements serait un mensonge. Elle ne remplacera jamais une approche globale avec comme fondation une bonne hygiène de vie.



## BIENFAITS DE LA COHERENCE CARDIAQUE



Depuis plus de quinze ans, **Coherence info** et **l'institut de formation Equilibios David O'Hare** sont des références en **Cohérence Cardiaque**. Vous trouverez ci dessous la définition que le docteur **David O'hare** en donne, pourquoi et comment pratiquer, ses effets ainsi que sa fameuse méthode du **365** :

La **COHERENCE CARDIAQUE** est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.

## Pourquoi pratiquer la Cohérence Cardiaque ?



Pour bénéficier des effets favorables que la pratique régulière de la **COHERENCE CARDIAQUE** procure. De nombreux effets ont été documentés par des constatations, des articles et des publications, ces effets sont d'ordre physiologiques et d'ordre psychologique et mental.

### Effets physiologiques

Il a été noté une diminution du cortisol, c'est l'hormone principale du stress qui est responsable des nombreux effets délétères liés au stress quand il est trop élevé.

En parallèle à cette baisse significative du cortisol il a également été observé une augmentation de la DHEA aussi connue sous le nom d'hormone de jeunesse, c'est l'antagoniste du cortisol. Un équilibre entre cortisol et DHEA est un signe de bonne santé.

Plusieurs pathologies liées à l'excès de cortisol ont été améliorées par une pratique régulière de la **COHERENCE CARDIAQUE**. Ce sont en général des affections chroniques associées au stress comme l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie, et certains troubles de la gestion du poids comme l'obésité.

Il a également été publié une augmentation du nombre des ondes alpha cérébrales.

Ce sont des ondes d'éveil de calme, favorables à l'apprentissage et à la mémorisation. On les met en évidence avec l'électroencéphalogramme et le neurofeedback. Ces effets physiologiques ne sont qu'une petite partie de ce que la recherche en cohérence cardiaque a révélé.

### Effets psychologiques et mentaux

En numéro un des effets psychologiques et mentaux on note la diminution significative de la sensation de stress perçu.

La pratique régulière de la cohérence cardiaque entraîne une augmentation de la clarté mentale, de meilleures prises de décisions, une impression de prise de distance et de lâcher prise, une amélioration des capacités intellectuelles et créatrices, une augmentation de l'équilibre émotionnel, une amélioration de la capacité d'écoute et de la capacité de présence.



# Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?



Il n'y a pas d'effets bénéfiques à moyen ou à long terme sans pratique régulière de la **COHERENCE CARDIAQUE**. Il s'agit de l'introduction d'une routine régulière de courte durée pour induire un changement positif de longue durée. Pour introduire la **COHERENCE CARDIAQUE** avec un objectif de mieux-être il vaut mieux commencer par la méthode la plus simple possible. Le plus simple, c'est d'utiliser l'induction respiratoire, et nous la conseillons à tous dans un premier temps, elle peut même suffire à la majorité des personnes désirant pratiquer la **COHERENCE CARDIAQUE**.

## La méthode du 365

Elle se résume en trois règles :

**3 fois**  
par jour



s'installer confortablement et respirez **6 fois** par minute

pendant **5 minutes**





## Votre respiration

Un remède 100% naturel pour mieux dormir, gérer votre stress et booster votre vitalité. Nous respirons en moyenne 20 à 25 000 fois par jour, mais la plupart de nos respirations sont inconscientes, à tel point que nous oublions souvent que nous respirons, et qu'il serait bien difficile de décider de s'arrêter de respirer !

La respiration ne dépend pas de notre volonté ; le mécanisme respiratoire fonctionne de jour comme de nuit de façon autonome. Cependant, nous avons une part de contrôle sur notre respiration. Nous pouvons par exemple varier l'amplitude ou le rythme de notre respiration naturelle. La fonction respiratoire est la seule fonction de notre organisme qui nous est partiellement accessible et qui participe activement à la régulation du système nerveux autonome. C'est le principe de base de la **COHERENCE CARDIAQUE** que l'on retrouve en utilisant le **ZENSPIRE**. Le rythme respiratoire imposé permet en quelques minutes de remettre le système nerveux autonome à l'équilibre et

de réguler l'activité cardiaque. Les scientifiques parlent d'un état de neutralité ou de « crise de calme ».

Le rythme soutenu de nos journées, le fait d'être parfois au bord du surmenage, l'utilisation intensive des ordinateurs et des téléphones... augmentent considérablement notre niveau de stress. Notre respiration devient rapide et superficielle. Notre corps tout entier se contracte. Bien souvent nous ne nous en rendons même pas compte... Une mauvaise respiration pendant la journée affecte non seulement notre état de veille, mais également notre aptitude à bien dormir la nuit.

La **COHERENCE CARDIAQUE** pratiquée avec le **ZENSPIRE** permet tout au long de la journée, et bien entendu le soir, de prendre conscience de sa respiration et de favoriser un état de relaxation profond. Apprendre à développer un rythme cardiaque cohérent pendant la journée aide à maintenir un équilibre nerveux stable propice à une meilleure nuit de sommeil. Bien respirer c'est bien vivre et c'est aussi bien dormir !



Respirez  
5 min en  
cohérence  
cardiaque



## Comment respirez avec Zenspire ?



### Comment respirer au rythme du Zenspire ?

Il est recommandé d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Tout en focalisant sur le signal lumineux, sonore ou vibratoire, et porter votre attention sur la région de l'abdomen et à écouter l'air qui rentre et qui sort.

Quel que soit le mode choisi, quand vous vous concentrez ainsi sur votre respiration, le mental est comme court-circuité ; les pensées parasites et les ruminations, souvent responsables des insomnies, s'éloignent. En l'espace de quelques minutes, le flot de pensées diminue au profit d'une pensée unique : la respiration.

Si les bénéfices sont immédiats, sachez que plus vous vous entraînez et plus votre mental lâchera facilement !

Profitez de ce temps pour renforcer le positif. Laissez venir à vous la représentation d'un être cher ou une représentation de la nature qui vous est particulièrement agréable. Appréciez pleinement cet instant afin de stimuler les hormones qui apportent l'harmonie et la stabilité. Sur chaque inspiration, mettez-vous dans l'intention de vous remplir du positif de ce que vous êtes en train de vivre : les sensations de bien-être, de sécurité, de sérénité, de calme, de joie... Des études montrent que les sentiments positifs aident à réduire les hormones de stress (cortisol et adrénaline) et à augmenter l'hormone de la vitalité (DHEA).

Tout cela annonce un sommeil profond et paisible...ainsi qu'un réveil tonique !



J'allume

Je choisis mon programme



Je choisis mon mode

Je respire avec Zenspire



### Je sais pas respirer !

Au début, il peut sembler difficile de suivre le rythme imposé. Quelques entraînements sont souvent nécessaires pour y parvenir. En commençant par le mode **KIDS** : 4s d'inspiration / 4s d'expiration qui est plus facile puis en passant au mode **RELAX** : 5s d'inspiration / 5s d'expiration et enfin au mode **SLEEP** : 4s d'inspiration / 6s d'expiration, vous vous rapprochez de votre objectif qui est de vous caler sur le rythme du **ZENSPIRE**.

# Votre sommeil

## Le Problème du 21e siècle

Dormir est une disposition naturelle et innée. La nature entière dort. Pourquoi donc est-ce si difficile pour nous autres, les humains ? Notre monde, centré sur la technologie, est devenu bruyant, rapide et exigeant. Les conséquences sur notre santé, notre énergie vitale, nos relations aux autres et notre sommeil sont désastreuses. Le problème n'est pas la technologie, mais bien la façon dont nous l'utilisons. Si les progrès de la technologie sont bien souvent louables, le risque est petit à petit d'avoir l'impression de vivre de manière superficielle, de nous sentir coupés de nous-mêmes, de perdre contact avec notre moi-profond, véritable horloge de nos rythmes naturels. 70 % de nos concitoyens de tous âges présentent des troubles du sommeil et 16 millions d'adultes français souffrent d'insomnie.

Pour dormir profondément, nous devons vivre en profondeur. Comment ? En nous reconnectant avec nous-mêmes et avec l'intelligence de notre corps. Dans le monde occidental, des pratiques telles que le Yoga, la méditation de pleine conscience et le Tai chi sont de plus en plus appréciées. Ce n'est pas étonnant ! De plus en plus de personnes cherchent la sérénité pour contrebalancer le rythme effréné de la vie.



ZenSpire

**Inspirez,  
expirez,  
dormez**



## **Le sommeil : un mécanisme complexe, mais bien rodé !**

Notre corps a soif de sommeil, tout comme il a faim de nourriture. Après le coucher du soleil, la baisse de luminosité (en dessous de 200 lux) envoie un signal à la glande pinéale, dans notre cerveau, qui enclenche la production de mélatonine, la fameuse hormone du sommeil. Petit à petit une somnolence s'installe et l'organisme se ralentit doucement afin de se préparer à l'endormissement. Le centre de contrôle de la glande pinéale, appelé minuteur circadien, régule le fonctionnement complexe de chaque cellule du corps, d'où l'importance de son bon fonctionnement pour notre santé...

Toute une série de rythmes programme notre vie. De jour comme de nuit, des cycles de quelques minutes à quelques heures, appelés rythmes ultradiens, influencent la plupart de nos fonctions biologiques. C'est pourquoi, pendant la journée, les niveaux d'énergie fluctuent selon les heures, parfois nous nous sentons en pleine forme et alertes, et à d'autres moments nous avons une envie irrésistible de faire la sieste. Pendant la nuit, les cycles durent environ 90 minutes et comprennent une phase de sommeil léger, une phase de sommeil profond et une phase de sommeil paradoxal pendant laquelle nous rêvons. Vivre ce cycle dans son ensemble, et vivre la répétition de ce cycle plusieurs fois par nuit est indispensable, en particulier pour les enfants qui ont besoin d'un sommeil réparateur afin d'apprendre et de grandir au mieux.





## Le sommeil, un trésor à préserver !

Quand nous avons passé une bonne nuit, cela se voit sur notre visage ; nos traits sont détendus, notre teint est clair et nous sommes plus souriants. Mais une bonne nuit agit aussi en profondeur : nous nous régénérons à plusieurs niveaux.

**Sur le plan physique :** le sommeil restaure les cellules de notre corps et renforce le système immunitaire. Nous retrouvons énergie et vitalité.

**Sur le plan psychique :** pendant que nous dormons, notre cerveau fonctionne à plein régime. À notre réveil, nous sommes plus créatifs et plus concentrés, malgré les sollicitations technologiques constantes.

**Sur le plan émotionnel :** un bon sommeil permet de maintenir un équilibre émotionnel stable. Nous sommes mieux disposés pour échanger avec les autres, s'ouvrir à de nouveaux points de vue, vivre avec plus de distance les hauts et les bas de l'existence. Le temps du sommeil est un moment bénéfique de repli sur soi, indispensable pour faire face aux nombreux stress auxquels nous sommes confrontés.

Sur le plan des valeurs : un bon sommeil remplace l'essentiel au cœur de notre vie. Nous vivons le quotidien avec plus de passion et d'inspiration.

Nous consacrons un tiers de notre vie à dormir, ce n'est pas rien ! Mais il faut nous rappeler que la qualité est toute aussi importante que la quantité.

## Pratiquer la cohérence cardiaque avec son animal favori !

**Alexandra Couture. DMV Vétérinaire-Comportementaliste-Présidente de l'Association Zenfeel :**

**Tous les scientifiques sont d'accord sur le sujet, nos animaux de compagnie ont une action favorable sur notre santé ! Et l'inverse ?**

L'animal est source de bien être pour l'homme, c'est une certitude. Mais quels sont les

Mais quels sont les effets de l'homme sur l'animal ?

Ressent-il nos émotions ?

Que perçoit-il de notre comportement ?

Est-il capable de ressentir notre bonheur, notre tristesse, nos peurs, nos colères ?

Quel est l'influence de l'homme sur l'animal ?

Nous connaissons moins bien les effets de l'homme sur l'animal et pourtant la réponse est oui.

**Les humains ont deux types de systèmes nerveux :**

- **Un système nerveux volontaire** (je décide de bouger mon bras, je lève la jambe, je pointe mon doigt dans une direction, etc.)

- **et un système nerveux involontaire ou autonome** (pendant que je parle, mon cœur bat, ma respiration est automatique, je sens mon estomac se contracter, je transpire etc).

Ces deux systèmes fonctionnent en même temps, le premier, consciemment et le deuxième, inconsciemment.

L'animal aussi possède ces deux systèmes nerveux et lorsqu'il vit à proximité de

l'homme, et que l'homme éprouve des sentiments pour lui, ces deux systèmes sont en étroite relation. **Ils communiquent ensemble, volontairement et/ou involontairement.**

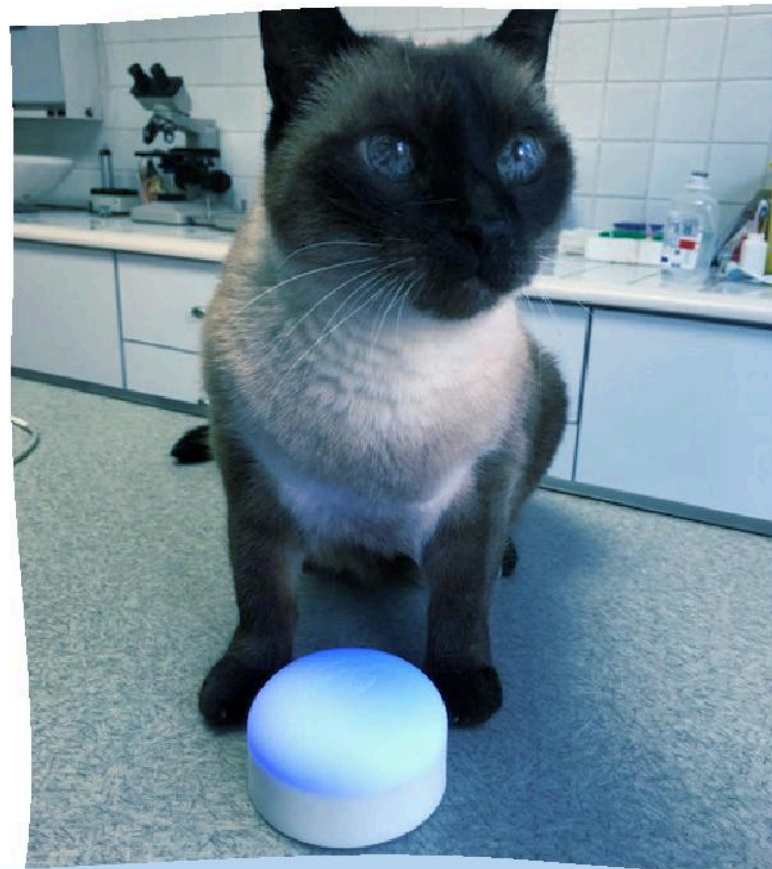
Les systèmes nerveux de chacun sont en interactions (l'émetteur envoie un message au récepteur, qui a son tour envoie un message à l'émetteur et ainsi de suite), ils communiquent, ils se synchronisent parfois. Nos animaux enregistrent les messages. On dit qu'ils « sont des éponges » !

Que ressent l'animal lorsque l'homme a peur de lui ?

Que ressent l'animal lorsque l'homme est face à un danger et qu'il a peur ?

Que ressent-il si l'homme est heureux, s'il est détendu, relaxé, ou bien s'il est malade ?

Des travaux récents, effectués par des Suédois, en 2017, sur des propriétaires et leurs chiens, montrent que les effets du stress à long terme chez l'homme avaient des répercussions sur le stress chronique de leur chien de compagnie.



Sommes-nous conscients de l'influence de nos émotions sur les animaux qui nous entourent ? Peut-on améliorer leur bien-être et donc le nôtre par la même occasion ?

Aujourd'hui, nous connaissons bien les effets bénéfiques de l'animal sur l'homme :

Thérapies facilitées par l'animal, zoothérapie, chiens guides, chiens de travail, chien et chats de compagnie, chevaux de courses, chevaux de concours hippique, animaux de fermes etc. L'animal participe au bien être de l'humain. Il a été démontré qu'en présence de son animal de compagnie, l'homme augmente son niveau d'ocytocine, hormone de l'attachement. Cette hormone a aussi pour effet de limiter les effets du vieillissement en augmentant notre variabilité cardiaque.

**La fédération française de cardiologie** dans une action conjointe avec la **SPA** en 2019, conseille de prendre un chien pour la santé cardiaque. Une étude récente a confirmé le fait, que posséder un animal de compagnie, permet de réduire jusqu'à **36 %** les risques de mortalité cardio-vasculaire en particulier chez les personnes vivant seules. Les médecins seront peut-être tentés de prescrire des chiens sur ordonnance !

Un anthropologue Américain, **Pat Shipmann** propose une théorie sur la survie d'homo sapiens dans son livre, publié en mars 2015. Il explique que, contrairement à Néanderthal, si Homo sapiens n'a pas disparu, c'est parce qu'il a réussi à s'entourer de canidés, et surtout du chien.

Est-ce que la pratique de la **COHERENCE CARDIAQUE** par l'homme permet d'améliorer le bien être du couple Homme-animal ?

La réponse est **oui** : « En respirant pour lui , « **Je** » **et** « **il** » va mieux !

## **Quels sont les animaux concernés ? Tous ceux que nous aimons !**



## Quels sont les liens entre stress, rythme cardiaque et sommeil ?

Des recherches menées depuis la fin des années 90 par l'**Institut HeartMath** aux États-Unis, montrent que dès nous sommes inquiets, anxieux, frustrés et stressés, le rythme cardiaque perd de sa régularité. C'est tout à fait normal. Notre corps doit continuellement s'adapter à nos pensées et nos émotions, mais aussi aux événements internes (maladies, douleurs, mauvaise hygiène alimentaire...) et externes (pression professionnelle, familiale, pollution, bruit, ondes diverses...). Pour ce faire, il utilise un système de régulation que l'on nomme stress. Il existe d'ailleurs une confusion générale entre le stress qui est indispensable à notre survie et les stressseurs qui eux, sont à l'origine des déséquilibres et viennent perturber notre physiologie.

Le stress, en tant que mécanisme de protection, est loin d'être inutile ! Comme nos lointains ancêtres du paléolithique, le stress nous prépare à la fuite ou au combat. Contrairement à d'autres espèces aujourd'hui disparues, grâce au stress, nous avons survécu ! Nous pouvons remercier notre cœur, véritable chef d'orchestre, qui active ou inhibe, en fonction des besoins, les différentes branches de notre système nerveux autonome. Cette adaptation perpétuelle aux différents stress crée une variabilité du rythme cardiaque. Pour mieux dormir, il ne s'agit pas de réduire la variabilité cardiaque, mais d'en limiter les réactions chaotiques liées à l'omniprésence de stressseurs à l'heure où naturellement le corps doit passer en mode récupération, repos et réparation.



**Vous êtes bien décidés à vous débarrasser de vos mauvaises habitudes et vous voulez tout savoir sur l'utilisation de votre Zenspire : retrouver un sommeil paisible est maintenant à portée de main !**



Vous pouvez déjà imaginer vos journées après de bonnes nuits : des petits matins sereins et pleins d'énergie, la santé retrouvée, une bonne humeur contagieuse qui colore toutes vos relations (famille, travail, amis...).

- **Si** vous avez des troubles du sommeil passagers ou chroniques, et cherchez un dispositif innovant pour mieux dormir...
- **Si** vous croyez aux bienfaits de la respiration pour maîtriser votre stress et plus largement rester en bonne santé...
- **Si** vous cherchez une solution efficace, complètement naturelle, sans effets secondaires et accessible à tous...
- **Si** vous souhaitez reprendre le contrôle sur vos capacités à vous endormir par vous-même...
- **Si** vous ne souhaitez pas utiliser d'applications ou d'appareils connectés pour vous relaxer...

**Pas de doute, le Zenspire est fait pour vous !**



Même si la méthode que je vous propose est exceptionnellement efficace, il faudra un peu de temps pour que votre organisme accepte les changements que vous lui demandez. Dans ce monde où tout va vite, où l'on veut des résultats rapides, chouchouter son sommeil demande un peu de patience. Certains disent qu'il faut 21 jours pour qu'un changement, quel qu'il soit, s'installe durablement. Peut-être bien. Mais je vous assure qu'en utilisant votre **Zenspire**® tous les jours, vous serez rapidement émerveillé par son efficacité et vos progrès ! Non seulement, vous vous réconcilierez avec votre sommeil, mais (et c'est tout aussi précieux) vous gagnerez en harmonie tout au long de la journée.

Quelle victoire cela sera pour vous d'avoir surmonté vos insomnies, seulement avec la force de l'intention de réussir, votre ténacité et le pouvoir de votre respiration !

De plus, quand la **COHERENCE CARDIAQUE** vous sera tout à fait familière, vous n'aurez plus qu'à partager votre secret : offrir votre **Zenspire** à un proche qui souffre de troubles du sommeil ou de stress chronique !



## Comment utiliser votre Zenspire ?

Avant d'allumer l'appareil, mettez-vous en conditions !

. Prenez conscience de l'atmosphère du lieu : les odeurs agréables, la sensation de fraîcheur sur votre visage...

. Prenez conscience de vos points d'appui de votre corps, votre tête posée confortablement sur l'oreiller ou dans un fauteuil...

. Relâcher vos mâchoires, desserrez vos dents. Sentez le poids de vos épaules, de vos bras, de votre buste, de vos jambes... de l'ensemble de votre corps.

. Prenez conscience de votre respiration : vivez pleinement les mouvements respiratoires dans votre corps (votre ventre se gonfle et se dégonfle), visualisez le trajet de l'air qui rentre et qui sort, videz bien vos poumons, installez-vous dans un rythme confortable...

. Quand vous vous sentez prêt, appuyez sur le bouton Marche de votre **ZENSPIRE**. Respirez sans vous soucier du reste... votre compagnon s'arrêtera tout seul à la fin de l'exercice.

## Quel mode choisir ?



Chaque mode a ses avantages ! Testez-les tous afin de voir lequel vous convient le mieux, ou quelle combinaison est la plus confortable pour vous.



**Le mode lumière :** Yeux fermés ou ouverts ? Cela n'a pas d'importance. Même les paupières closes, vous pourrez distinguer le halo de lumière. Par contre il est déconseillé de regarder directement les leds de couleurs.

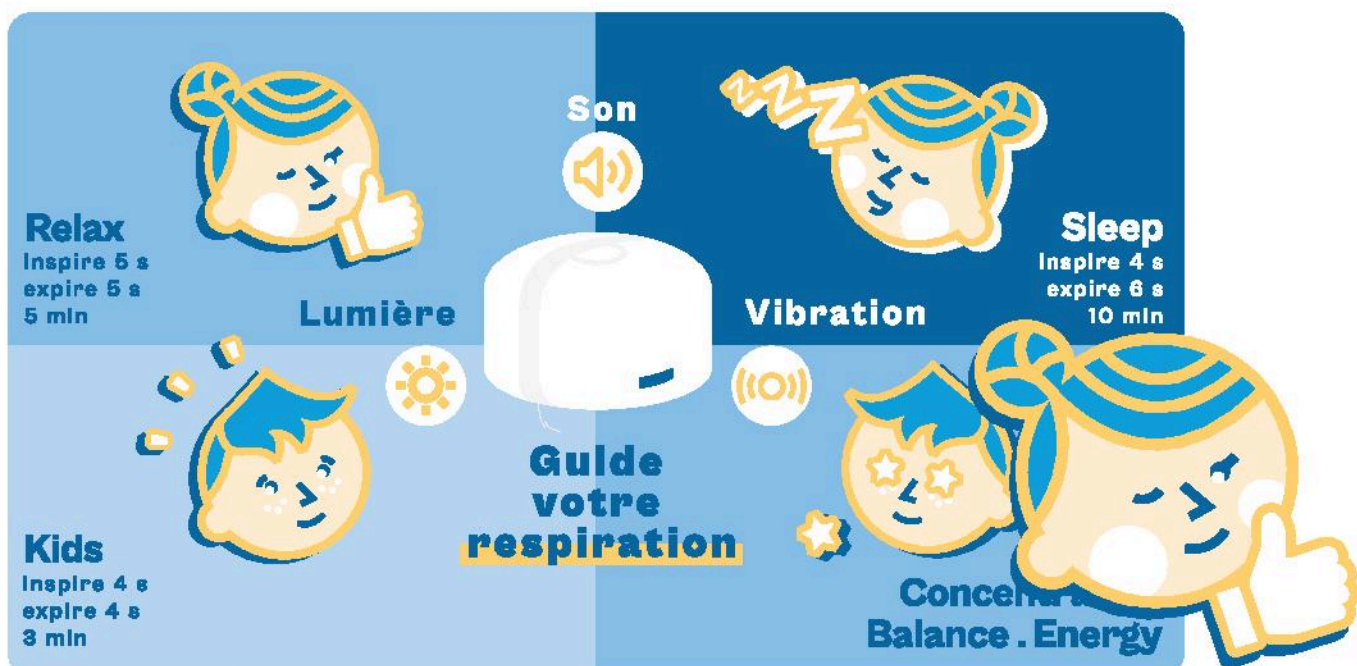


**Le mode son :** Il est recommandé de rapprocher ou de l'éloigner le **ZENSPIRE** de votre tête, de le placer dans différentes positions (à plat, sur le dos, sous votre oreiller) jusqu'à ce que vous trouviez le volume idéal (qui ne doit pas être trop fort). Combiné au mode lumière, le mode son est guide respiratoire parfait pour s'endormir et se relaxer.



**Le mode vibration :** Un vrai plus ! Le mode vibration est particulièrement efficace, car il reconnecte à une fonction primaire de l'organisme : le toucher. Naturellement, sans que vous vous en préoccupiez, votre respiration s'alignera sur les vibrations du **ZENSPIRE** et le rythme sera pris facilement. Pour ceux qui dorment sur le dos, nous recommandons de positionner le **ZENSPIRE** sur l'abdomen ou le plexus et de poser les deux mains dessus pour mieux sentir les vibrations. Ce positionnement induit un effet massant et relaxant qui favorise l'endormissement. Pour ceux qui dorment sur le côté, il suffit de le tenir avec une main.

**Le mode vibration** est un mode discret qui permet une grande souplesse d'utilisation : vous ne gênez pas votre voisin ou voisine dans le lit, vous pouvez ajuster l'intensité et le ressenti de la vibration en positionnant le **ZENSPIRE** ou bon vous semble , le prendre à pleine main , le caller sous un coude ou bien apposer délicatement le bout des doigts dessus, c'est aussi simple que ça !





## Quel programme choisir ?

Chaque programme a ses avantages et permet de pratiquer tout au long de la journée !



### RELAX : MAITRISEZ VOTRE STRESS

Inspirer 5 S , Expirer 5 S pendant 5 Min

La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple, idéale pour lutter efficacement contre le stress.



### SLEEP : RETROUVEZ LE SOMMEIL

Inspirer 4 S , Expirer 6 S pendant 10 Min

Une expiration plus longue que une expiration permet de se relaxer plus rapidement et de retrouver un sommeil profond.



### KIDS : CONCENTRATION ET DETENTE

Inspirer 4 S , Expirer 4 S pendant 3 Min  
( A partir de 3 Ans )

Spécialement étudié pour les enfants. Respirer en se concentrant sur le souffle est une solution idéale pour réduire l'anxiété et calmer son stress.

## Les Bonus

### ENERGY : RETROUVEZ DE L'ENERGY

Inspirer 4 S , Expirer 6 S pendant 10 Min

Une inspiration plus longue qu'une expiration permet d'accroître la quantité d'oxygène, de se « booster » pour être plus vigilant, concentrer et présent tout au long de la journée.

### CONCENTRATION : RESPIRATION CARREE EN 4 S

Inspirer 4 S , Pause poumons pleins 4S,  
Expirer 4 S, Pause poumons vide 4 S  
pendant 3 Min

La respiration en carré a aussi des vertus multiples, elle mobilise l'ensemble des muscles respiratoire et du diaphragme, elle permet de rendre sa respiration plus consciente, c'est un puissant anti-stress !

### BALANCE : RESPIRATION CARREE EN 5 S

Inspirer 5 S , Pause poumons pleins 5 S,  
Expirer 5 S, Pause poumons vide 5 S  
pendant 5 Min

La respiration en carré en mode 5 S ( personne plus expérimenté ) est aussi un exercice très pratique pour se libérer du stress et améliorer sa concertation, elle est l'étape avancé du programme **CONCENTRATION**.  
( Respiration carré en 4 S ).

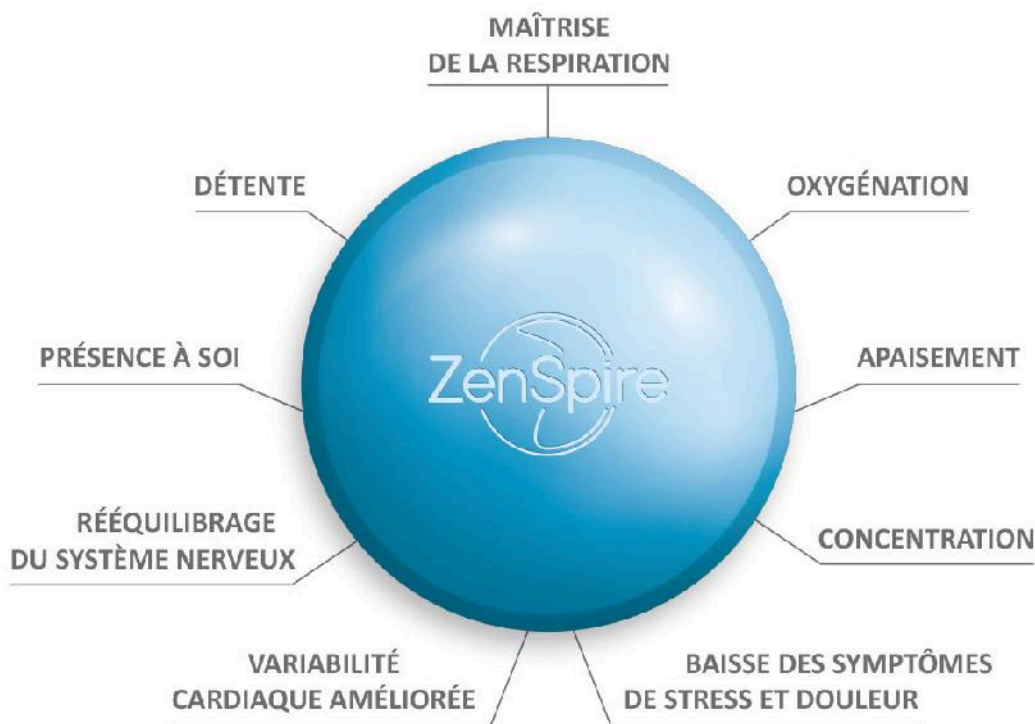
## Comment respirer au rythme du Zenspire ?

Il est recommandé d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche.

Quel que soit le mode choisi, quand vous vous concentrez ainsi sur votre respiration, le mental est comme court-circuité ; les pensées parasites et les ruminations, souvent responsables des insomnies, s'éloignent. En l'espace de quelques minutes, le flot de pensées diminue au profit d'une pensée unique : la respiration. Si les bénéfices sont immédiats, sachez que plus vous vous entraînez et plus votre mental lâchera facilement !

Profitez de ce temps pour renforcer le positif. Laissez venir à vous la représentation d'un être cher ou une représentation de la nature qui vous est particulièrement agréable. Appréciez pleinement cet instant afin de stimuler les hormones qui apportent l'harmonie et la stabilité. Sur chaque inspiration, mettez-vous dans l'intention de vous remplir du positif de ce que vous êtes en train de vivre : les sensations de bien-être, de sécurité, de sérénité, de calme, de joie... Des études montrent que les sentiments positifs aident à réduire les hormones de stress (cortisol et adrénaline) et à augmenter l'hormone de la vitalité (DHEA). Tout cela annonce un sommeil profond et paisible...ainsi qu'un réveil tonique !

## Les bienfaits de la COHERENCE CARDIAQUE



## Trop de pensées, toujours éveillé ?

Si votre problématique de sommeil est importante, nous vous conseillons de pratiquer avant d'aller vous coucher une session en mode **RELAX** :

5s inspiration / 5s expiration,  
puis une fois au lit,

vous pourrez passer en mode **SLEEP** :

4s inspiration / 6s expiration.

Vous pouvez aussi relancer une nouvelle session de 10 min.

Le sommeil est un sujet complexe et les insomnies ne se ressemblent pas.

Laissez-vous du temps pour assimiler le changement. Soyez indulgent avec vous-même et persévérez sur plusieurs jours ! Les résultats seront vite là !

## Réveil nocturne, je me rendors sans déranger mon conjoint !

Les réveils nocturnes sont l'angoisse des insomniaques ainsi que ceux des conjoints/es.

Re-activer **ZENSPIRE** au milieu de la nuit est un jeu d'enfant, le programme **SLEEP** ( sommeil ) utilisé lors du couché reste en mémoire.

Il vous suffit juste d'appuyer sur le mono bouton Marche/ Arrêt pour relancer une session de 10 min de **COHERENCE CARDIAQUE**. **ZENSPIRE** tel un doudou fonctionne sans wifi, ni bluetooth, il reste immédiatement accessible sous vos draps tout au long de la nuit.

Lors de son démarrage, sa douce vibration ou bande audio ne dérangerons pas votre conjoint/e.

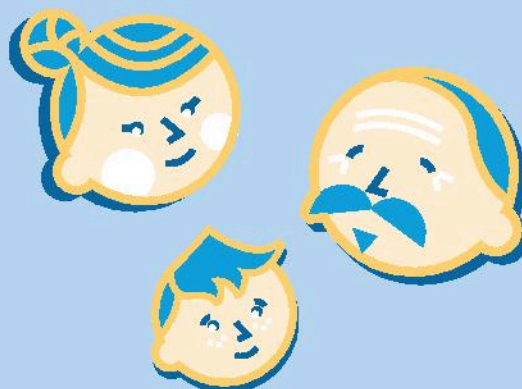


**Maitrisez votre stress**  
**Retrouvez le sommeil**  
**Boostez votre vitalité**

## Déconnecté



## Accessible à tous



**100% efficace**  
**facile d'utilisation**

## Prenez le temps de vous habituer

Au début, il peut sembler difficile de suivre le rythme imposé. Vous pouvez trouver que cela va trop vite ou trop lentement. Quelques minutes, et parfois quelques entraînements sont nécessaires avant d'y parvenir. Votre organisme doit s'habituer. En rallongeant progressivement votre expiration par rapport à votre inspiration, vous vous rapprochez de votre objectif qui est de vous caler sur le rythme du **ZENSPIRE**. Si au bout du cycle de 10 min, à l'arrêt de votre **ZENSPIRE**, vous ne vous êtes pas encore endormi, relancez une session et continuez la respiration au rythme de 4 s pour l'inspiration et de 6 s pour l'expiration. Le sommeil ne va tarder...

Le sommeil est un sujet complexe et les insomnies ne se ressemblent pas. Mais globalement, toutes les personnes insomniaques souffrent d'une angoisse du coucher ou du réveil en pleine nuit. Cette anxiété ne disparaîtra pas en une soirée. Soyez patient et poursuivez la pratique sur plusieurs jours. Laissez-vous du temps pour assimiler le changement. Soyez indulgent avec vous-même et persévérez !

Les résultats seront vite là !

## Utilisez Zenspire sans modération !

Vous l'avez compris, votre **ZENSPIRE** peut également s'utiliser pendant la journée, au bureau, dans les transports en commun ou lors d'une petite sieste, il permet tout simplement d'abaisser votre niveau de stress. Souvenez-vous, il suffit seulement de quelques minutes pour réguler son rythme cardiaque grâce à sa respiration.

Il n'est donc pas difficile de glisser des petites pauses bien-être dans votre emploi du temps. La solution est donc simple : pour mieux dormir, pour gérer son stress, pour retrouver harmonie et vitalité au cours de la journée, faites de votre respiration et du **ZENSPIRE** vos alliés !

## Zenspire, un compagnon idéal pour vos enfants

Si votre enfant a du mal à s'endormir: trop agité, soucieux ou angoissé par la nuit, **ZENSPIRE** et son programme **KIDS**, tel un doudou magique, le conduira en quelques minutes aux portes du sommeil.

Sa respiration s'ajustera automatiquement sur les fluctuations lumineuses et vibratoire, la bande sonore agira aussi comme une berceuse.

De la petite enfance à l'adolescence, **ZENSPIRE** répondra présent pour garantir un retour au calme, un sommeil paisible et régénérateur à toute la famille...

## Pour favoriser le sommeil : Nos conseils



### Évitez la caféine

La caféine stimule le système nerveux central et déclenche la libération d'adrénaline, qui n'est pas propice au sommeil. Buvez moins de 300 mg de caféine par jour, ou évitez complètement si vous avez vraiment du mal à dormir. À titre indicatif, une tasse de café instantané contient environ 80 mg de caféine. La demi-vie de la caféine (temps nécessaire pour que les niveaux de caféine dans votre sang baissent de 50%) est de 5 heures. En d'autres termes, si vous buvez du café à 17h, la moitié sera toujours présente dans votre organisme à 22h. Il est donc préférable d'éviter la caféine après 15 heures.

Le matin, si possible, décalez la prise de caféine avec votre petit déjeuner. Ce dernier doit se prendre dans la demi-heure qui suit votre réveil. Il doit être consistant pour remettre en marche votre métabolisme et stabiliser votre glycémie. Petit à petit, enrichissez-le de fruits frais, de fruits secs et de protéines.

### Buvez de l'eau

Le corps humain est composé de 70 à 80% d'eau. Nous devons être bien hydratés pour que notre biochimie du sommeil fonctionne de manière optimale. La déshydratation peut vous réveiller pendant la nuit et provoquer des sueurs nocturnes. Idéalement, vous devriez boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Cela inclut les tisanes et les jus de fruits dilués. Sachez que l'alcool et les boissons contenant de la caféine sont des diurétiques : en les consommant, vous perdez plus de liquide que vous n'en conservez. Tout au long de la journée, gardez une bouteille d'eau à proximité et buvez à intervalles réguliers. Pour varier les goûts, ajouter du citron frais, du gingembre ou des aromates (menthe, citronnelle...)



## Limitez les écrans

Évitez l'exposition aux écrans (et donc à la lumière bleue) une heure avant de vous coucher. Gardez votre téléphone hors de votre chambre et ne regardez pas la télévision au lit. Si vous vous réveillez la nuit, ne consultez ni votre téléphone ni vos e-mails. Faites des pauses technologiques tout au long de la journée (idéalement toutes les 90 minutes) pour calmer votre système nerveux. Détournez régulièrement le regard des écrans pendant quelques instants pour reposer vos yeux, laissez-vous aller à la rêverie et si vous en avez la possibilité faites quelques pas, étirez-vous ...

Les pauses sans technologie sont vitales pour le cerveau et améliorent le sommeil profond durant la nuit.

## Profitez de la nature

Prenez le temps de vous immerger dans la nature, idéalement dans un endroit vert ou près de l'eau. Ce retour aux sources aide à rétablir l'équilibre de la sérotonine, de l'ocytocine et de la mélatonine, des hormones essentielles pour réguler l'humeur, favoriser le bien-être et le sommeil. Le plus souvent possible, déchaussez-vous et vivez l'expérience de marcher pieds nus. Vous verrez comme les sensations sont fortes !

## Restez en mouvement

Le mouvement produit l'adénosine chimique, qui favorise la somnolence et permet à la mélatonine de fonctionner plus efficacement. Il n'est pas nécessaire que l'activité physique soit intense. Il suffit de bouger toutes les heures environ. Levez-vous, étirez-vous, regardez autour de vous, montez et descendez un escalier, respirez profondément. En résumé, réappropriiez-vous votre corps !

Faites du mouvement un plaisir. Plus vous prendrez conscience de votre corps pendant la journée, plus il vous sera facile le soir de sombrer dans un sommeil profond. Par contre, la pratique du sport en soirée est déconseillée si vous avez du mal à vous endormir

# Retrouvez le sommeil



## Faites de votre chambre une oasis de tranquillité

Avez-vous remarqué combien les animaux de compagnie ont une place favorite pour dormir, sur un tapis ou même sur vos vêtements ? Tout comme eux, l'environnement dans lequel nous dormons joue un rôle capital. Nos sens participent largement à notre capacité à nous laisser-aller, à nous relaxer et nous à sentir en sécurité. Soignez donc votre chambre (décoration, propreté, aération...) pour qu'elle soit un lieu associé à la détente.

## Lâchez prise...

Une fois les yeux fermés, les soucis de la journée et les expériences vécues viennent envahir notre espace intérieur. Parfois, l'endormissement se fait facilement, mais au beau milieu de la nuit, les pensées ressurgissent et il est bien difficile de se rendormir. Une façon simple de lâcher prise avec la journée est de rédiger une liste pour le lendemain avant de quitter le travail ou du moins avant d'aller se coucher. Une fois les mots posés sur le papier, il ne faut plus y penser et laisser ses préoccupations à la porte de la chambre. Si vous vivez régulièrement des émotions fortes au cours de la journée, exprimez-vous à l'écrit dans un journal intime ou partagez avec un proche vos ressentis afin de soulager votre cœur et votre esprit... Plus on est serein, plus on s'endort facilement.

## Couchez-vous tôt

C'est un énorme défi pour de nombreuses personnes, compte tenu de leurs obligations quotidiennes et de leurs interminables to-do lists (listes de tâches). Selon la médecine traditionnelle chinoise, les 90 minutes avant minuit constituent le meilleur moment pour éliminer le stress, réduire les niveaux d'adrénaline, rééquilibrer le système immunitaire et préparer le corps à un sommeil profond. Commencez par réduire vos activités et à vous détendre entre 21 et 21h30. Évitez la surstimulation sur les plans physique et intellectuel, ne regardez pas le journal télévisé qui a la particularité d'être toujours anxiogène. Vous verrez comme en vous couchant plus tôt et parfaitement détendus (ne serait-ce que 4 soirs par semaine), vous retrouverez rapidement énergie et santé !

## Arrêtez de tout contrôler !

Il est normal de se réveiller la nuit. Par contre, il n'est pas bon de se focaliser sur son temps de sommeil. Si vous vous réveillez pendant la nuit, ne regardez pas l'heure. Allez aux toilettes, buvez une verre d'eau, lisez quelques pages et recouchez-vous. Puis appréciez tout simplement ce temps précieux de repos et de silence qu'il vous est donné de vivre dans l'instant présent. Concentrez-vous sur les sensations de votre corps : vos points d'appui, les mouvements de votre respiration, l'air qui entre et sort de vos poumons... N'utilisez pas d'application ou d'appareil connecté pour contrôler votre sommeil ; il est maintenant reconnu que le WiFi ou Bluetooth peut avoir des effets négatifs sur la qualité de celui-ci. Je vous recommande plutôt d'utiliser votre **ZENSPIRE** en le plaçant sur votre abdomen. Lâchez prise, respirez et ne vous souciez plus de rien... Bonne nuit !



## À éviter !

- . Regarder des écrans dans le lit et dormir à proximité de son téléphone
- . Consulter son téléphone et vérifier l'heure au cours de la nuit
- . Mal s'alimenter, manger des aliments riches et du chocolat avant de se coucher
- . Boire trop d'alcool
- . Boire du café l'après-midi et le soir
- . Ne pas s'hydrater suffisamment
- . Se coucher et se réveiller tard
- . Se coucher en ayant faim, en étant contrarié ou anxieux
- . S'accorder de trop longues siestes dans la journée
- . Ne pas faire suffisamment d'activité physique au cours de la journée





## Zenspire, pour qui ?

**ZENSPIRE**® est non connecté, de part son mono bouton Marche / Arrêt, il est très simple à utiliser.

Quelque soit votre âge ( dès 3 ans ), il s'adapte à tous vos besoins : c'est vous qui décidez, d'une seule pression du doigt, dans votre lit, au travail, ou dans le métro, de prendre le contrôle de votre stress et de votre sommeil.

## Comment cela fonctionne ?

Respirer de façon ample et profonde en état de **COHERENCE CARDIAQUE** est une solution simple, rapide et efficace pour réguler le rythme cardiaque.

Cela induit naturellement un état de recentrage, de stabilité physiologique et émotionnelle entraînant un sentiment d'apaisement. Le coeur, immédiatement bercé par cette respiration régulière, s'apaise. Il transmet ainsi au cerveau un message rassurant de calme : « tout va bien, no stress » ! C'est simple mais encore faut-il respirer au bon rythme.

Pour vous guider, votre compagnon idéal sera **ZENSPIRE**®, votre Coach de respiration.

## Pourquoi cela fonctionne mieux en mode Vibration ?

**Le mode vibration** est un vrai plus car il permet de se libérer du visuel et de l'auditif qui sont les sens en permanence sollicités. Les personnes hyper stressé ou les enfants hyperactif qui ne peuvent se concentrer sur un son ou une image pourront pratiquer la respiration guidée sans difficulté.

## Pourquoi cela fonctionne mieux avec Zenspire ?

Il n'est pas facile de pratiquer la respiration guidée en **COHERENCE CARDIAQUE** en comptant dans sa tête ou bien avec ses doigts, avez vous déjà essayé ?

Il est aussi fortement déconseillé d'utiliser une application car de nombreuses études mettent en avant les effets néfastes des smartphones avant de s'endormir.

**ZENSPIRE**® est non connecté, fonctionne sans wifi, ni bluetooth.

Il propose plusieurs façon de guider votre respiration :

Lumière, son et vibration

Le mode son et le mode vibratoire sont les plus efficaces.

En effet ces modes permettent de fermer les yeux afin de se concentrer plus facilement sur sa respiration, le mental est comme court circuité, les pensées parasites et les ruminations, souvent responsables du stress et des insomnies, s'éloignent. En l'espace de quelques minutes, le flot de pensées diminue et votre mental lâche prise.

## Pourquoi c'est encore mieux en mode vibration ?

C'est encore mieux car nous sommes les seuls à le proposer ;) )

En prenant votre **ZENSPIRE**, les yeux fermés et en le positionnant sur l'abdomen avec les deux mains dessus; la douce vibration qui guide votre respiration va induire un effet massant et relaxant qui favorise la relaxation et la détente. C'est un vrai plus, pour lâcher prise plus rapidement.

Cette vibration permet aussi d'activer les nombreux points d'acupuncture situés dans la paume de notre main et stimule activement l'estomac, notre deuxième cerveau.

## Oups, je m'endors mal ....

Si votre problématique de sommeil est importante, nous vous conseillons de pratiquer avant d'aller vous coucher une session en mode **RELAX** : 5s inspiration / 5s inspiration, puis une fois au lit, vous pourrez passer en mode **SLEEP** : 4s inspiration / 6s expiration.

En rallongeant progressivement votre expiration par rapport à votre inspiration, vous vous rapprochez de votre objectif qui est de vous caler sur le rythme du **ZENSPIRE**®. Le sommeil est un sujet complexe et les insomnies ne se ressemblent pas.

Laissez-vous du temps pour assimiler le changement. Soyez indulgent avec vous-même et persévérez sur plusieurs jours ! Les résultats seront vite là !

## Zenspire s'arrête tout seul ?

**ZENSPIRE** va s'éteindre tout seul à la fin de l'exercice et garde en mémoire le dernier mode utilisé, **RELAX**, **SLEEP** ou **KIDS**.

Il est très facile de retrouver son exercice favori.

## Règle d'auto evaluation du stress, pourquoi faire ?

Votre **ZENSPIRE** vous est livré avec deux règles d'auto-evaluation du stress, elles permettent d'évaluer avant et après l'expérience votre niveau de stress.

Très facile à comprendre et simple d'utilisation, cela permet de savoir où l'on se situe à un moment précis par rapport à ses stressors et d'apprécier au mieux l'expérience **ZENSPIRE**.

Un outil très ludique chez les plus jeunes et indispensable pour les thérapeutes et professionnels de santé.

## 100 Jours pour me tester !

Si pour quelques raisons que ce soit, vous n'êtes pas satisfait ou que **ZENSPIRE** ne fonctionne pas pour vous, nous vous rembourserons.



**Vous souhaitant  
de bonne Zenspiration  
Avec toute ma bienveillance**



**Stéphane Bochart**

**Tél. : 07 67 85 98 • Email : [info@o2relax.fr](mailto:info@o2relax.fr)**

**[www.o2relax.fr](http://www.o2relax.fr)**