

La relaxation pneumo-phonique - Technique manuelle de restauration de la respiration confiante



Editeur:	Quintessence Holoconcept
Nombre de pages:	156
ISBN:	2358051578
Collection:	Ressources & Santé
Auteur:	Robert de Guardia
Date de parution:	12/01/2015

[La relaxation pneumo-phonique - Technique manuelle de restauration de la respiration confiante.pdf](#)

[La relaxation pneumo-phonique - Technique manuelle de restauration de la respiration confiante.epub](#)

Toute situation de stress est potentiellement génératrice de perturbations de la fonction respiratoire et, éventuellement, de la fonction vocale. Ces conditions stressantes agissent sur le mode respiratoire qui génère à son tour de l'anxiété.

De ce dérèglement à l'apparition des troubles de la voix, il n'y a qu'un pas à franchir. Mais cette respiration dégradée peut également engendrer des maux divers comme des troubles du transit intestinal, du sommeil, de la mémoire et d'autres dysfonctionnements. L'auteur a mis au point une technique manuelle de restauration du mode respiratoire, conçue pour pacifier la masse osseuse et corporelle et gommer les tensions musculaires. Cette pratique peut être utilisée pour lutter contre le bégaiement, prendre en charge des malades de Parkinson, des personnes atteintes d'hyperactivité, et toutes les pathologies qui génèrent du stress. Ce travail vibratoire du thorax agit également sur la vie émotionnelle et combat les ressentis négatifs enfouis. Cet ouvrage s'adresse à ceux dont la voix est l'outil de travail, à ceux qui pratiquent un sport et qui cherchent leur souffle, à ceux qui pratiquent la relaxation..., mais surtout à tous ceux qui désirent mieux respirer pour vivre mieux.