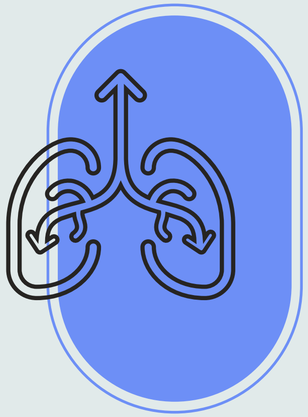

O2CO2
IN OUT

LA MÉTHODE o2co2

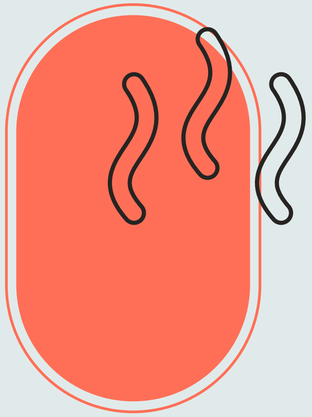
LES 4 CLÉS



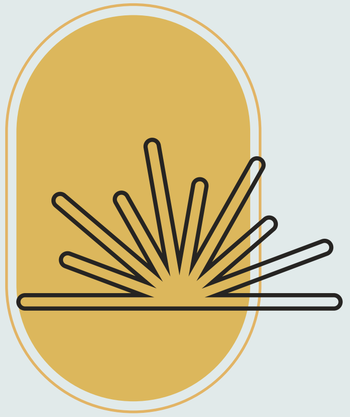
RESPIRATION



EXPOSITION
AU FROID



EXPOSITION
AU CHAUD



MÉDITATION

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Ce cours en ligne est un guide pratique conçu pour vous aider à approfondir vos connaissances et à developper vos compétences personnelles.
Il n'a pas vocation à faire de vous un enseignant certifié, mais il vous apportera des outils concrets et des conseils pratiques pour améliorer votre pratique quotidienne.

En partageant notre expérience de terrain, nous espérons vous aider à gagner en confiance et à pratiquer avec plus de sécurité.

Il est impératif que vous lisiez attentivement les instructions avant de commencer le cours en ligne.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

CONSIGNES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

Voici quelques consignes de sécurité générales à garder à l'esprit tout au long de ce cours :

- **Conseil de votre médecin.** Avant de commencer ce cours en ligne, il est fortement recommandé de consulter votre médecin, quel que soit votre état de santé actuel, et tout particulièrement si vous avez des conditions médicales spécifiques.
- **Écoutez votre corps.** Si vous ressentez une quelconque gêne, arrêtez-vous immédiatement.
- **Ne forcez jamais.** Commencez lentement et augmentez progressivement l'intensité des exercices.
- Nous avons inclus des **exercices pour tous les niveaux**, mais s'il y en a que vous ne pouvez pas faire, ce n'est pas grave. Faites seulement ce que vous pouvez faire confortablement, et ne vous forcez jamais.
- **Pratiquez toujours dans un environnement sûr.** Assurez-vous d'avoir de l'espace autour de vous et que vous ne risquez pas de vous blesser.
- **Ne pratiquez jamais seul.** Ayez toujours quelqu'un à proximité en cas de problème.
- **Enfants et personnes âgées :** Il est déconseillé de pratiquer l'exposition au froid et la respiration chez les enfants et les

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

SÉCURITÉ POUR LA RESPIRATION

- **Effectuez toujours les exercices de respiration dans un endroit sûr.** Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit confortable où vous ne risquez pas de tomber.
- Ne pratiquez pas des exercices de respiration dans des situations où s'évanouir pourrait être dangereux. **Ne les faites JAMAIS dans l'eau,** dans un bain ou en conduisant.
- **Commencez toujours à jeun** pour maximiser les bienfaits des exercices.
- **Définissez vos intentions avant de commencer.** Cela vous aidera à rester concentré et à tirer le meilleur parti de l’exercice.

SÉCURITÉ POUR L’EXPOSITION AU FROID

- **Ne pratiquez jamais seul.** Ayez toujours quelqu'un à proximité en cas de problème.
- **N'exposez pas votre corps à des températures extrêmes.** Commencez lentement et augmentez progressivement la durée de l’exposition.
- **Les femmes enceintes et celles ayant leurs règles** ne devraient pas faire d’exposition au froid.
- **Écoutez votre corps.** Si vous ressentez des frissons intenses, des engourdissements ou une perte de coordination, arrêtez-vous immédiatement et réchauffez-vous.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Apportez toujours avec vous des vêtements chauds lorsque vous vous exposez au froid.
- **Temps d’immersion.** Les études montrent qu'une immersion d'une minute offre déjà l'essentiel des bénéfices pour les novices. Pour les pratiquants réguliers, deux minutes constituent un temps optimal pour optimiser les effets.
- **Avant et après des activités sportives.** Pour une préparation optimale avant l'entraînement, prévoyez un bain froid (max 1 min) et faites une pause de 20 minutes avant de commencer un échauffement minutieux. Après l’entrainement, attendez 10 minutes après l'effort avant de vous immerger (max 2 min).
- **Intérieur vs Extérieur.** Nous vous recommandons vivement de pratiquer les bains froids en intérieur, où vous pouvez contrôler la température de l'eau et bénéficier d'un environnement sécurisé. Bien que certaines personnes choisissent de le faire en extérieur, cette pratique comporte des risques importants, notamment l'hypothermie et les accidents. La pratique en extérieur, même avec de l'expérience, n'est pas sans danger. Nous vous partageons quelques conseils pour ceux qui souhaitent tout de même s'y aventurer, mais nous insistons sur le fait que l'intérieur reste la meilleure option .
- **Ne prenez pas de drogue et ne buvez pas d’alcool avant ou pendant l'exposition au froid.** L’alcool et la drogue

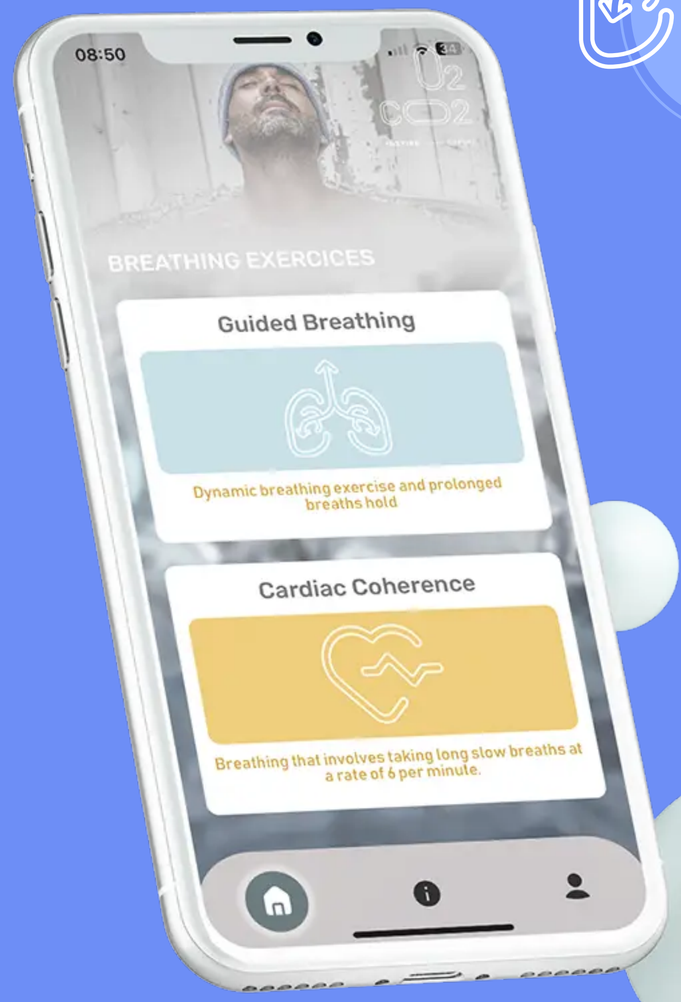
La méthode n'est pas un jeu compétitif, mais elle sert d'outil pour mieux se connecter avec son corps et son esprit.
N'oubliez pas que votre santé et votre sécurité sont à la fois votre et notre priorité.

LA RESPIRATION

APPLICATION o2co2

STORE

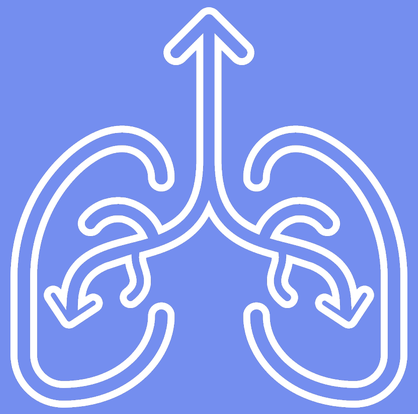
PLAY STORE



100% GRATUITE. RESPIRER, IMAGINER, RÉUSSIR

LA MÉTHODE o2co2

2 CLÉS SUR 4



RESPIRATION



EXPOSITION AU FROID

WIM HOF

THE ICE MAN







26 records du monde

2000, nage sous glace, 57.5 mètres

2007, Everest (8849 m). Renonce à 7400

m

2009, Kilimandjaro (5895m) en deux jours
26 personnes

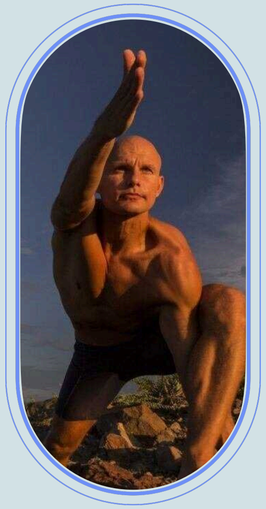
2013, Tube de glace, 1 heure 53 minutes



STIG SEVERINSEN

LE MAÎTRE DE L'APNÉE







Docteur en médecine, diplômé en biologie

Quadruple champion du monde d'apnée libre

Multiple record du monde

Il a joué un rôle déterminant dans la guérison de son meilleur ami, atteint de la maladie de Lyme



PATRICK MCKEWON

L’EXPERT EN RESPIRATION







Expert international de premier plan sur la respiration et le sommeil

Créateur de la méthode « Oxygen Advantage »

Président de Buteyko Professionals International

Membre de la ‘ Royal Society of Biology ‘ (UK)
Membre de la ‘ Physiological Society ’ (UK)



GREG GLASSMAN

LE VISIONNAIRE





Créateur de la méthode CrossFit







SCIENCE

ÉTUDES SCIENTIFIQUES

2007, Institut Feinstein

Influence son système nerveux autonome (SNA)

Diminue les inflammations liées aux maladies chroniques

2010, Université de Radboud

Confirmation et approfondissement des études précédentes

Test effectués alors que Wim est immergé 80 minutes dans un bain de glace

2011, Université de Radboud

Wim est injecté avec la bactérie E-Coli

Confirmation du contrôle sur le système nerveux autonome

2013, Université de Radboud

Wim et 30 personnes sont injectés avec la bactérie E-Coli

Wim et les 12 personnes entrainés ne tombent pas malade de la grippe





« L'ESPRIT SOUS CONTRÔLE EST VOTRE MEILLEUR AMI, L'ESPRIT VAGABOND EST VOTRE PIRE ENNEMI. » WIM HOF

SCIENCE

LES BIENFAITS DE LA MÉTHODE



AMÉLIORE

Mental
Bonheur
Système immunitaire
Résistance au stress
Sommeil
Performances sportives
Joie
Thermorégulation
Métabolisme
Cardio-Vasculaire
Bien-être

DIMINUE

Douleurs chroniques
Impact douleur
Anxiété
Maladies auto-immunes
Arthrite
Asthme
Sclérose
Crohn
Parkinson
Dépression
Fatigue

INFLUENCER NOTRE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME SNA.

SCIENCE

LES BIENFAITS DE LA MÉTHODE



RECONNECTION

Mental
Bonheur
Système immunitaire
Résistance au stress
Sommeil
Performances sportives
Joie
Thermorégulation
Métabolisme
Cardiovasculaire
Bien-être
Énergie

PERFORMANCE

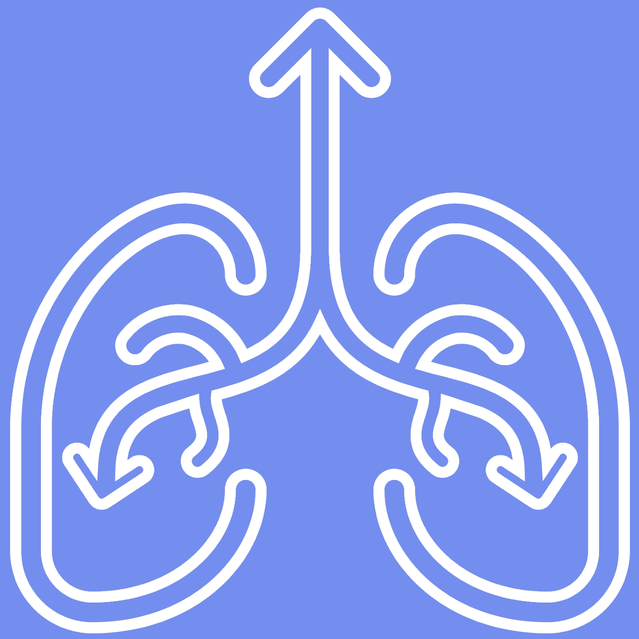
Travail
Concentration
Sportive
Effort physique
Entrainement
Compétition

CONSCIENCE

De soi-même
Du quotidien
De l’amour
Du corp
De la nature

INFLUENCER NOTRE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME SNA.

RESPIRATION



RESPIRATION

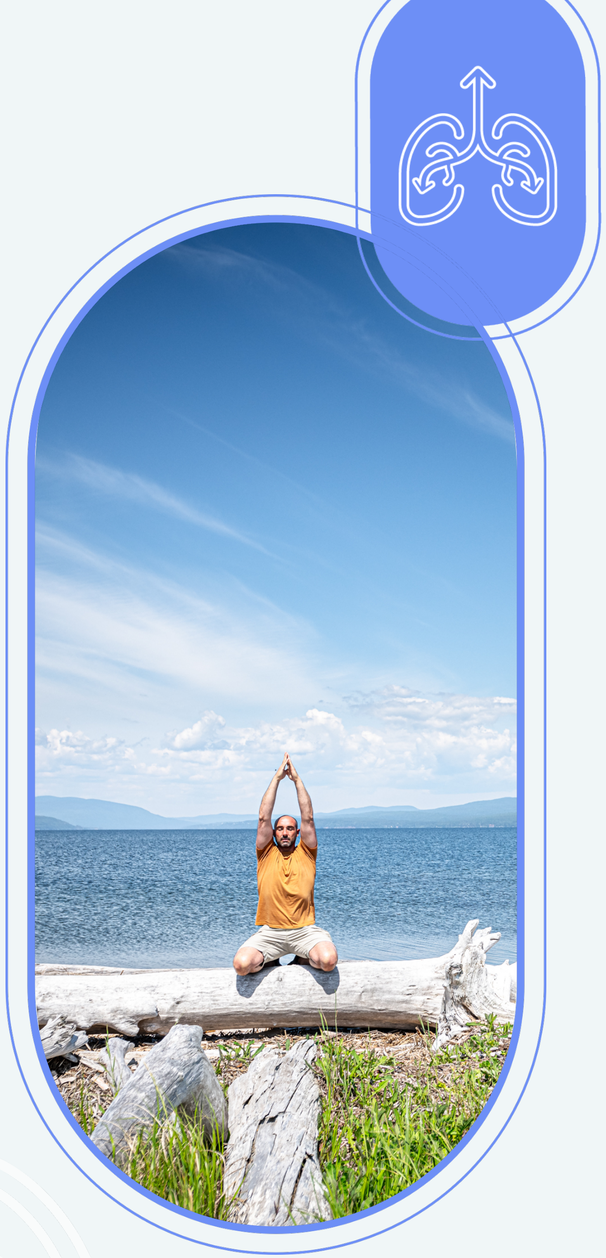
LA RESPIRATION

NOMBRE DE CYCLES DE RESPIRATION

Par jour	**+/- 22 000 cycles**
Par semaine	**+/- 150 000 cycles**
Par mois	**+/- 600 000 cycles**
Par an	**+/- 7 millions cycles**
80 ans	**+/- 600 millions cycles**

Nous consommons **15.000 litres** d'air par jour

Chaque inspiration alimente **40 milliards** de nos cellules



INSPIRE LE CALME, EXPIRE LE STRESS.

LA RESPIRATION

NOS BESOINS PHYSIOLOGIQUES



FAIRE DU SPORT

MANGER

BOIRE

DORMIR

RESPIRER

LA RESPIRATION, LE BESOIN PRIORITAIRE.

LA RESPIRATION

RESPIRATION CONSCIENTE VS. INCONSCIENTE

Respiration inconsciente

Pilotage automatique

Ça fonctionne mais pour combien de temps ?

Respiration consciente

Pilotage manuel

Accès sur notre SNA (Système Nerveux Autonome)



LA RESPIRATION

PARTIES DU CORPS IMPLIQUÉES DANS LA RESPIRATION

Filtration

Ralentissement de l’air entrant

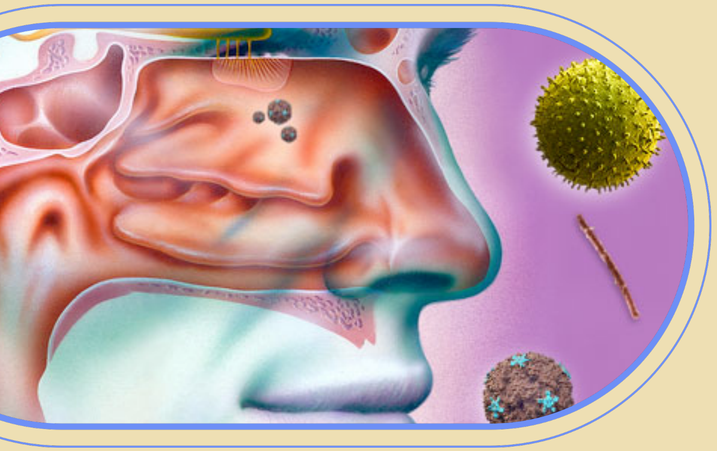
Contrôle de la température de l’air

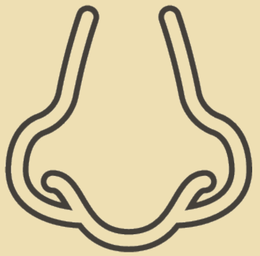
Humidification de l’air

Les poumons ont plus de temps pour extraire l’oxygène pendant l’inhalation mais aussi pendant l’expiration.

Production d’oxyde nitrique (NO)

- Relaxation des poumons
- Dilatation des vaisseaux sanguins
- Dilatation des bronches
- Elimination des bactéries et des virus





NEZ

LA RESPIRATION NASALE EST RESPONSABLE DE PLUS DE 30 FONCTIONS DANS LE CORPS.

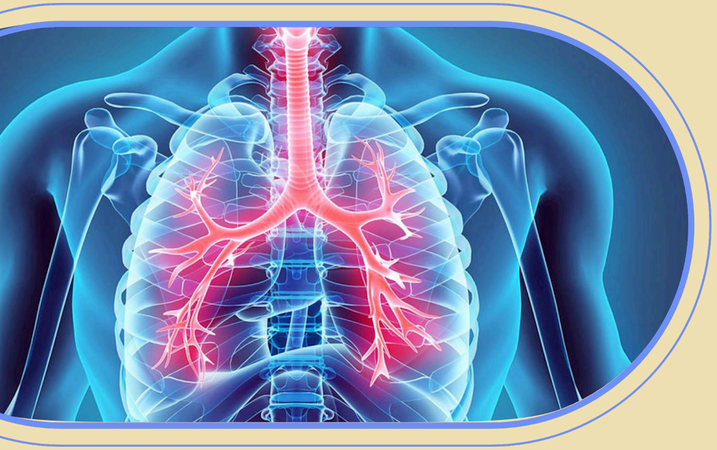
LA RESPIRATION

PARTIES DU CORPS IMPLIQUÉES DANS LA RESPIRATION

L’air va directement dans les bronches, il arrive trop vite, trop froid, trop sec, sans être purifié.

A long terme cela a un effet négatif sur notre santé :

- Asthme
- Congestion nasale
- Déshydratation
- Mauvaise santé bucco-dentaire
- Ronflement
- Apnée du sommeil
- Insomnie
- Activation du SN Sympathique (Stress, anxiété…)
- Il est approprié d’inspirer par la bouche lors de certains exercices de respiration





BOUCHE

LA BOUCHE EST FAITE POUR MANGER ET EMBRASSER.

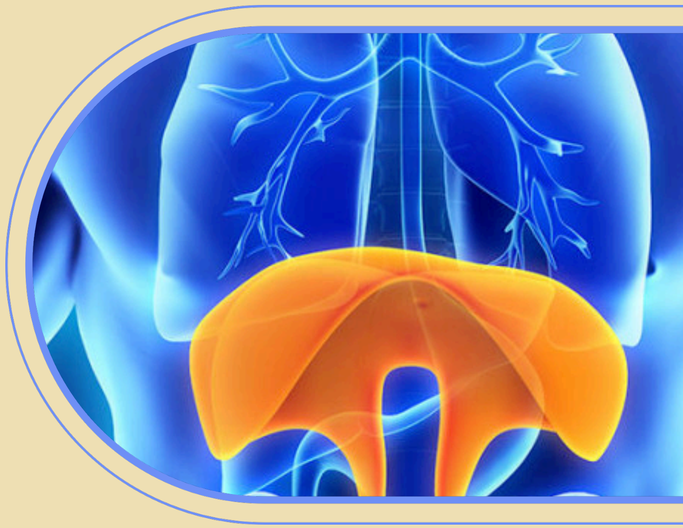
LA RESPIRATION

PARTIES DU CORPS IMPLIQUÉES DANS LA RESPIRATION



DIAPHRAGME

- Respiration abdominale
- Piston pour faire entrer l’air dans les poumons
- Respiration plus profonde
- Permet un meilleur échange des gaz
- Partage du corps en 2
- Massage des organes
- Active le système lymphatique
- Muscle principal
- Respirer et l’utiliser permettent de le détendre, et donc de se détendre.



PRENEZ LE TEMPS DE REGARDER UN NOURRISSON DORMIR.

LA RESPIRATION

PARTIES DU CORPS IMPLIQUÉES DANS LA RESPIRATION

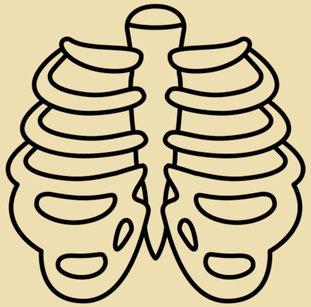


Respiration poitrinaire

Essentielle à la respiration, en complément du diaphragme

A long terme, respirer exclusivement avec la cage thoracique entraine des troubles de la santé :

- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Hypertension artérielle

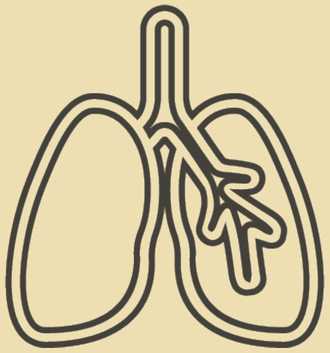


CAGE THORACIQUE

DES EXERCICES ADAPTÉS PERMETTENT D'AUGMENTER LA CAPACITÉ PULMONAIRE.

LA RESPIRATION

PARTIES DU CORPS IMPLIQUÉES DANS LA RESPIRATION



POUMONS

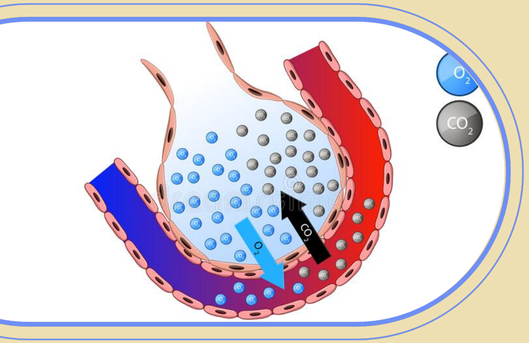
Ressemble à un arbre ayant la tête en bas

Lieu d'échanges des gaz vitaux

- Oxygène (O2)
- Dioxyde de carbone (CO2)

Au bout des bronchioles se trouvent les alvéoles pulmonaires (500 millions, soit +/- 100 M2 de surface)





L'IMPORTANCE DE L'OXYGÈNE ET DU DIOXYDE DE CARBONE.

LA RESPIRATION

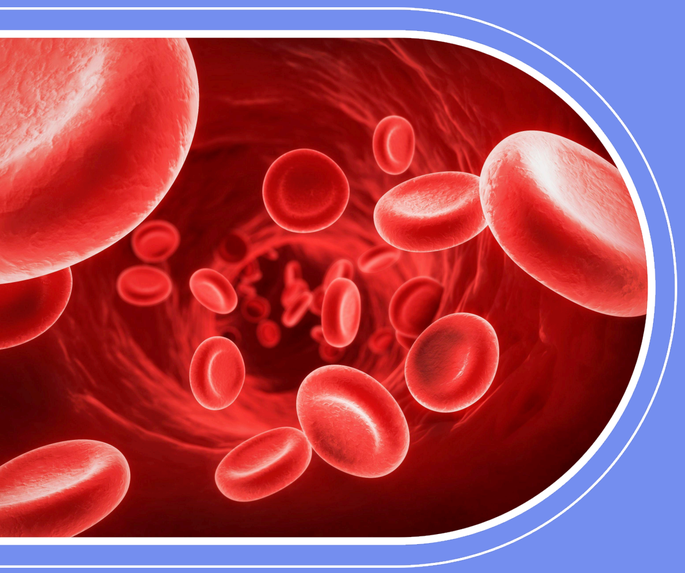
LES EFFETS D'UNE RESPIRATION MAL ADAPTÉE



- **Problèmes de santé respiratoire**
  - Mauvaise filtration de l'air : Augmente les risques d'infections et de maladies.
  - Asthme : Peut exacerber les symptômes.
- **Impact sur la santé bucco-dentaire**
  - Accumulation de tartre sur les dents : Risque accru de caries et de maladies des gencives.
- **Troubles neurologiques et vasculaires**
  - Migraines : Fréquence accrue des céphalées.
  - Augmentation de la pression artérielle : Peut conduire à des complications cardiovasculaires.
- **Problèmes respiratoires nocturnes**
  - Ronflement : Interfère avec la qualité du sommeil.
  - Apnée du sommeil : Peut entraîner des pauses respiratoires durant le sommeil.
- **Santé mentale**
  - Augmentation du stress et de l'anxiété : Peut provoquer une spirale négative de bien-être mental.
  - Fatigue chronique : Réduction de l'énergie et de la concentration.
  - Anxiété et dépression : Risque accru de troubles de l'humeur.

RESPIRATION

EQUILIBRE ENTRE L'O_2/CO_2



O_2

OXYGÈNE

Saturation de note sang de 95 à 99%. (oxymètre)

CO_2

DIOXYDE DE CARBONE

Déchet ??

Dilatation des vaisseaux sanguins

Libération de l'oxygène depuis l'hémoglobine dans les muscles et les organes (Effet de Bohr)

COMPARABLE AUX COURANTS NÉGATIF ET POSITIF.
LES 2 SONT ESSENTIELS.

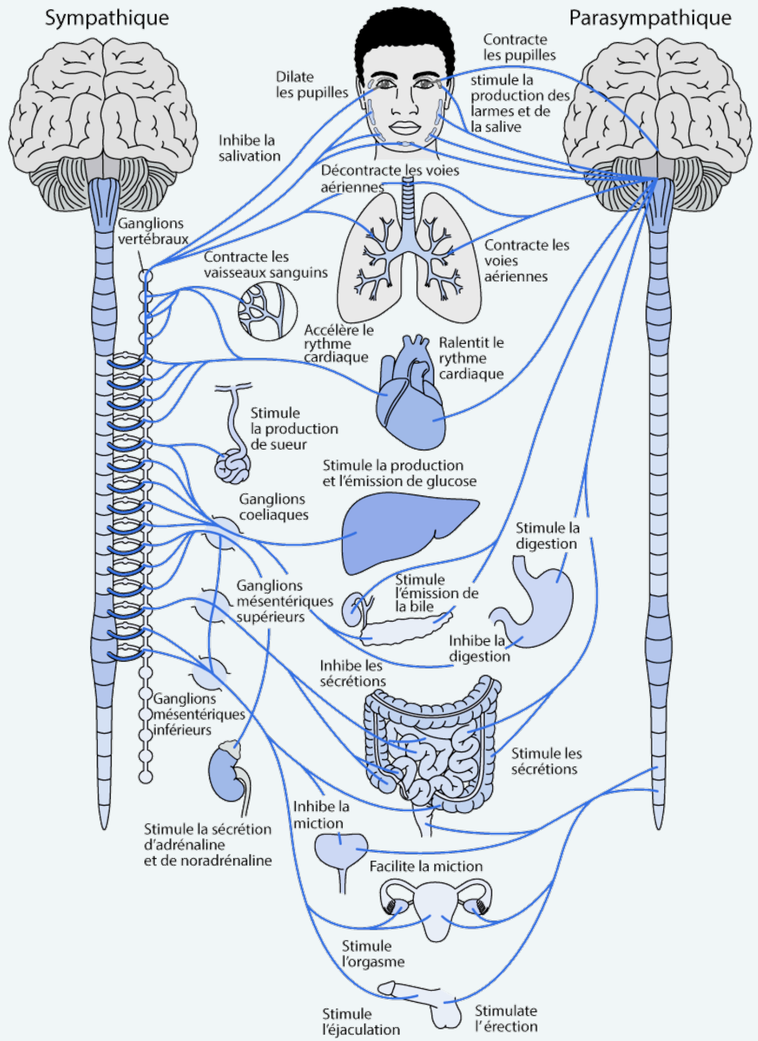
O_2CO_2

LA RESPIRATION

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Sympathique

Combat et fuite
Inspiration
Accélérateur
Bloque le système immunitaire
Production d’hormones de stress



Parasympathique

Se reposer et digérer
Expiration
Frein
Accès au nerf vague
Production d’hormones relaxantes

PILOTER SON SNA ET MIEUX GÉRER SON STRESS.

LA RESPIRATION

LA PRODUCTION D'HORMONES

Inspiration et expiration sont liées à la production d'hormones

Inspiration

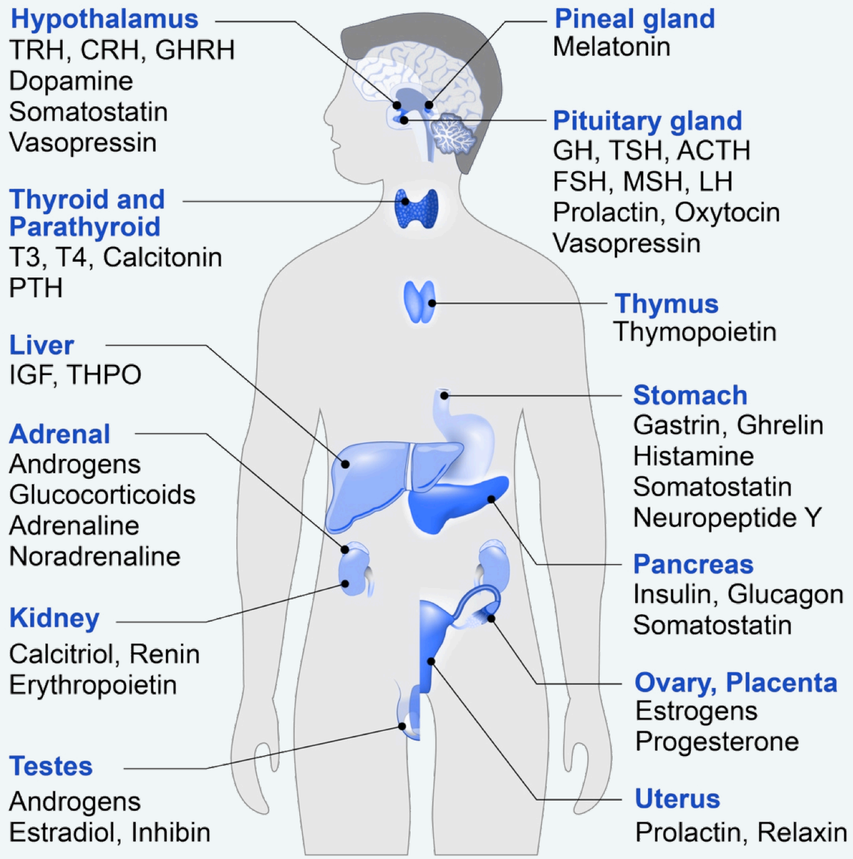
Cortisol
Adrénaline
Noradrenaline

Expiration

Dopamine
Sérotonine
Ocytocine
Endorphines

PRODUIRE DES HORMONES SUR DEMANDE.

HORMONES



LA RESPIRATION

POTENTIEL HYDROGÈNE pH



L’IMPORTANCE DU pH POUR LA SANTÉ

pH idéal : 7.30 à 7.45 (légèrement alcalin)

Favorise l'énergie et une meilleure récupération après l'exercice.

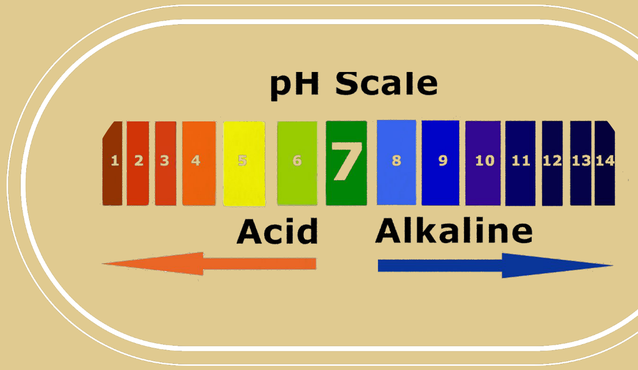
Conséquences d'un pH trop acide

Inflammation chronique (acidose) : Conduit à des maladies comme l'arthrite, le diabète, et le psoriasis. L’arthrite est une inflammation des articulations.

Impact sur les articulations : Sécheresse des cartilages, déminéralisation des os et des dents.

Risque accru de maladies cardiaques.

Réduction du désir sexuel : Diminue la fertilité et augmente les risques de fausses couches.



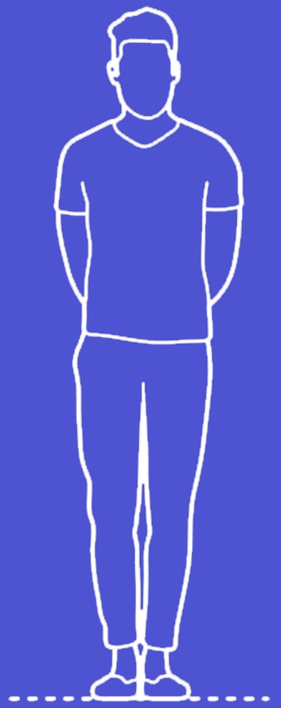
RESPIRER AVEC LA MÉTHODE PERMET D’ALCALINISER LE CORPS.

RESPIRATION

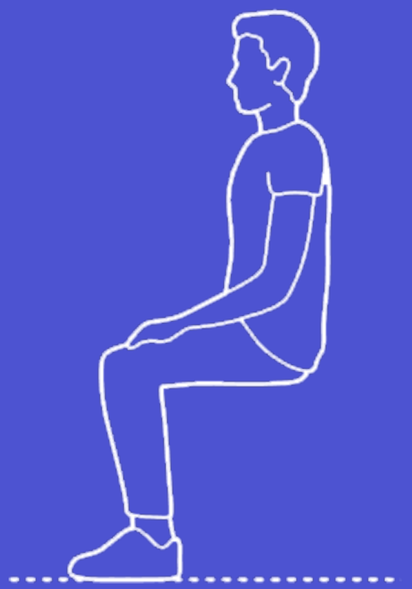
LES POSITIONS ADÉQUATES POUR RESPIRER











Toutes les positions sont bonnes!

TOUJOURS PENSER À VOTRE CONFORT.

ENGAGEMENT

ENGAGEMENT ET MOTIVATION MÊME ÉLAN



ASSURANCE

ACTION

COMBAT

GARANTIE

BATAILLE

SERMENT

PAROLE

DÉPART

VOEU

PROMESSE

PACTE

CONTRAT

OBLIGATION ???

S’ENGAGER ET FAIRE DES CHOIX TOUT EN ACCEPTANT LES RENONCEMENTS.

EXPOSITION AU FROID

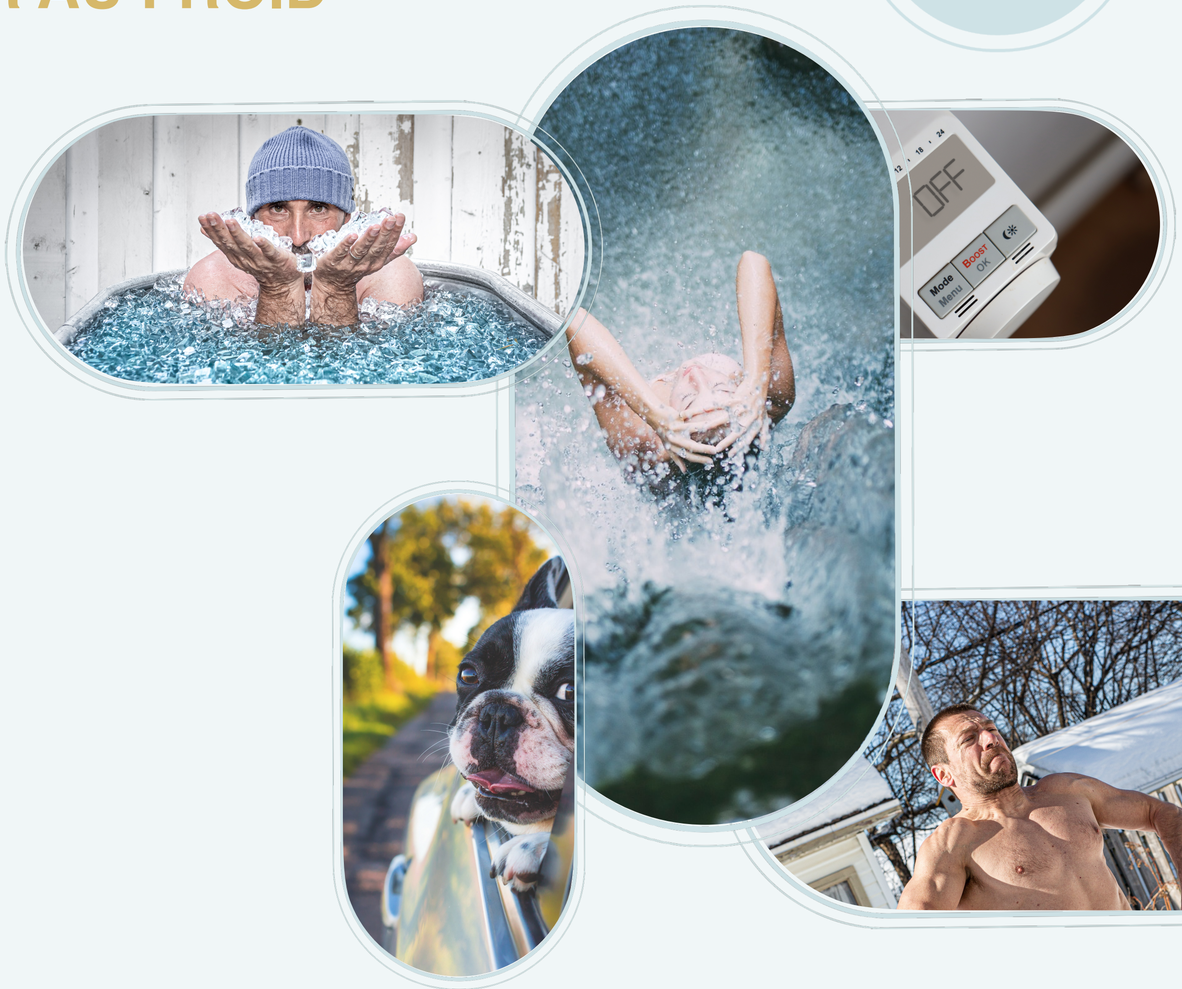


EXPOSITION AU FROID

EXPOSITION AU FROID

DIFFÉRENTES FAÇONS DE S’EXPOSER AU FROID

Prendre une douche
Prendre un bain
Baisser le thermostat
Enlever une couche de vêtement
Rouler en voiture la vitre ouverte

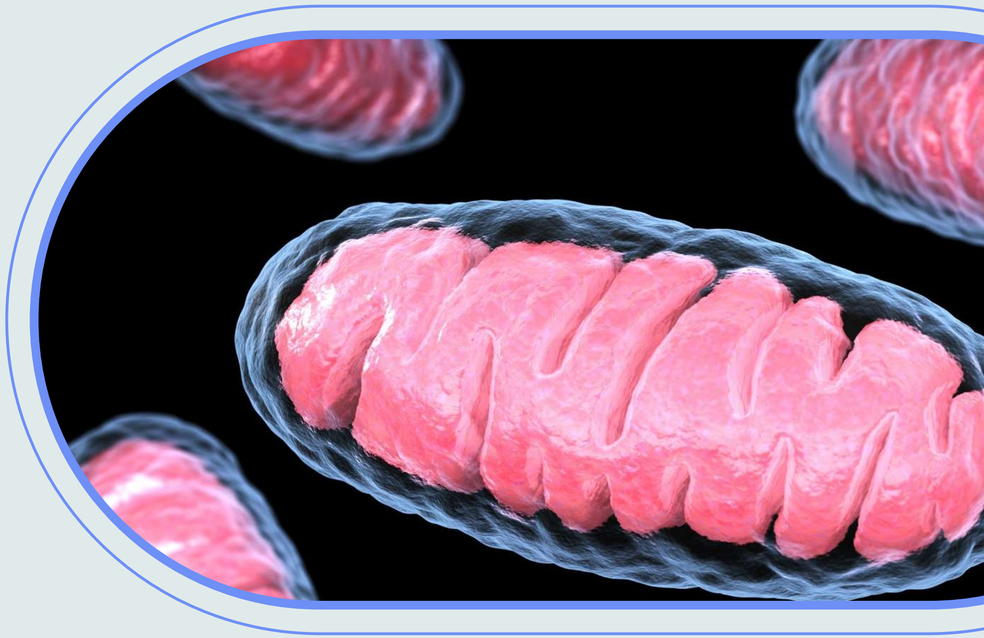


LE CHANGEMENT COMMENCE À LA FIN DE VOTRE ZONE DE CONFORT.

EXPOSITION AU FROID

LES BIENFAITS DE L’EXPOSITION AU FROID

- Augmente la confiance en soi
- Améliore le moral et la détermination
- Améliore le sommeil
- Améliore la concentration, l’attention, la diligence, l’humeur
- Transforme le gras blanc en gras brun
- Améliore la résistance au froid
- Renforce le système immunitaire
- Stimule les globules blancs
- Combat les infections
- Diminue les inflammations chroniques
- Renforce le coeur



LE FROID VOUS MONTRE OÙ VOUS ÊTES ET CE QUE VOUS ÊTES.

EXPOSITION AU FROID

EFFETS POSITIFS SUR LE MENTAL



Un bain de glace court agit comme un puissant stresseur hormétique, stimulant le corps et l'esprit sur une courte durée.

Influence directe sur le système nerveux

- **Libération massive de noradrénaline (+530%)**
  Hormone et neurotransmetteur clé pour la mobilisation physique et mentale. Puissant vasoconstricteur, aidant à réguler la circulation sanguine et à concentrer l'énergie là où elle est nécessaire.

- **Augmentation significative de dopamine (+250%)**
  Essentielle pour le plaisir, la motivation, et la régulation de l'humeur.

- **Libération de sérotonine**
  Surnommée l'hormone du bonheur, elle joue un rôle crucial dans la stabilité émotionnelle et le bien-être général.

- **Libération d'ocytocine**
  Connue comme l'hormone de l'amour, elle renforce les liens sociaux et favorise une sensation de sécurité et de confiance.

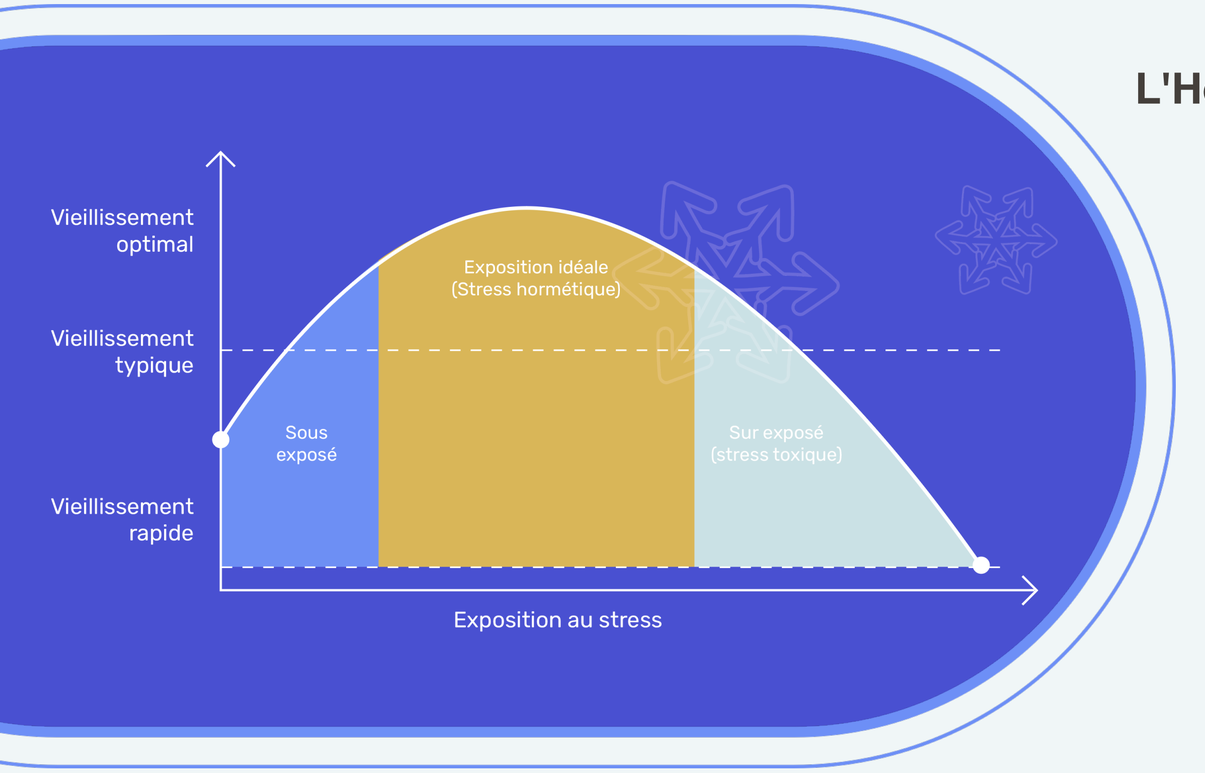
- **Un cocktail d'endorphines**
  Ces neurotransmetteurs, souvent appelés "hormones du bien-être", contribuent à une sensation générale de plaisir et de réduction de la douleur.



UNE SIMULATION DE MORT CONTROLÉE.

EXPOSITION AU FROID

LA MÉTHODE o2co2 ET L'HORMÈSE



L'Hormèse : Facteur Clé de l'Évolution Humaine

Facteur d'évolution majeur dans l'histoire de l'homme

La faim - le froid - le chaud - la vie sauvage - les poisons

Phénomène d'adaptation biologique

Sortir de sa zone de confort

TOUT CE QUI NE NOUS TUE PAS…

EXPOSITION AU FROID

EXPOSITION AU FROID COMME ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE



Renforce et dynamise le système cardiovasculaire :

- Coeur, circulation du sang, artères, veines, vaisseaux sanguins

Vasoconstriction et vasodilatation :

- Entraîner ses muscles avec le froid

Étirer les 125.000 kms de vaisseaux sanguins

- Plus de 3 fois fois le tour de la terre
- Vital pour une bonne santé

Nous entrainons les muscles vasculaires à se contracter et à se détendre rapidement

DIEU EST FROID.

EXPOSITION AU FROID

DIMINUE L'INFLAMMATION ET RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Inflammation aiguë vs inflammation prolongée

Les recherches montrent que les inflammations chroniques sont fortement associées :

- aux risques de décès prématurés
- à la perte des fonctions cognitives

La noradrénaline et le cortisol agissent comme des agents anti-inflammatoires

L'exposition au froid peut aider contre les inflammations chroniques

Protéines FN KB - iL6 - iL8 ↑iL10

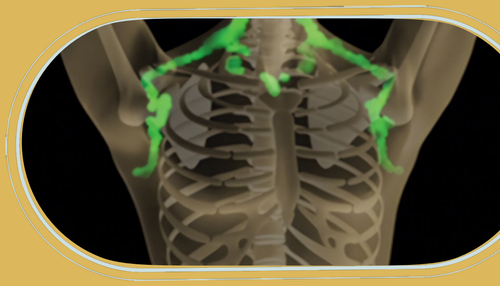


CE N'EST PAS LE FROID QUI NOUS TUE, C'EST LE MANQUE DE PRÉPARATION.

EXPOSITION AU FROID

LE GRAS BRUN





Introduction : Le gras corporel et ses fonctions

Le gras comme réserve d'énergie.
Les différents types de graisses :

- **Graisse blanche** : stocke l'énergie.
- **Graisse brune** : génère de la chaleur.

Le froid et la graisse brune : une réponse naturelle

Activation de la graisse brune lors de l'exposition au froid.
La graisse brune brûle des calories pour produire de la chaleur (thermogenèse).

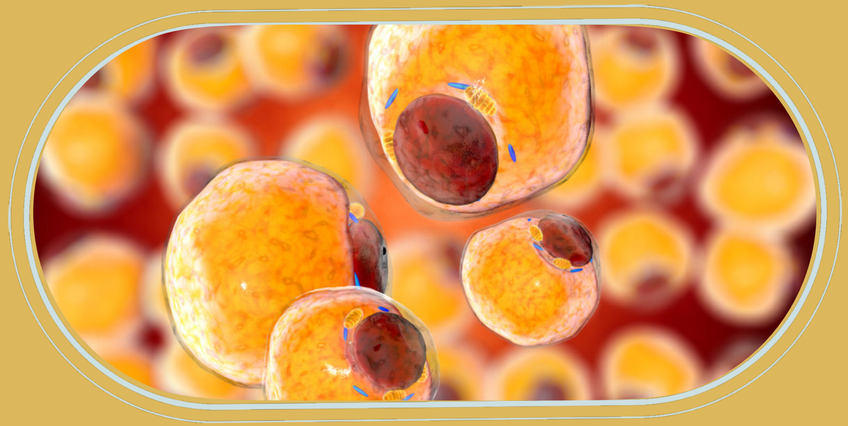
Bénéfices : meilleure régulation thermique et potentiel de perte de poids.

La graisse brune : l'enfance à l'adulte

Les bébés naissent avec de la graisse brune, leur seule source de chaleur. En grandissant, ils en perdent naturellement, et les adultes en ont très peu. Cependant, l'exposition régulière au froid permet de réactiver et de développer cette graisse brune chez l'adulte.

Effets de l'exposition au froid sur le corps adulte

Adaptation métabolique : le corps réagit au froid en activant la graisse brune et en augmentant la consommation d'énergie.
Diminution de la graisse blanche grâce à la mobilisation des réserves d'énergie.



LA GRAISSE BRUNE, UN RÔLE CAPITAL POUR LA SANTÉ.

EXPOSITION AU FROID

NOTRE VISION DE L'EXPOSITION AU FROID

Exposition au Froid : Recommandations

- Prudence avec les réseaux sociaux (souvent pas fiable)
- Pratiquez en douceur et en sécurité
- Favorisez la récupération du corps et de l'esprit
- Incorporez des pauses
- Adaptez votre pratique à votre ressentis

Attention aux protocoles stricts (ex: 11 min/semaine)

- Ne faites pas de l'exposition au froid un dogme
- Risque de blessures irréversibles



Le froid est un outil, un médicament pour le corps et pour le mental.
L'exposition au froid est une discipline, un art… pas un sport !

EXPOSITION AU FROID

IMPACT SUR LES PERFORMANCES SPORTIVES



Réduire l'inflammation sans nuire à la synthèse des protéines musculaires :

- **Bénéfices pour la prise de masse musculaire : réduire l’inflammation**
- **Pré-refroidissement : pour la performance**
- **Science : Le froid permet aux mitochondries d'éviter la surchauffe**

PERMET D'AMÉLIORER LES PERFORMANCES DE JUSQU'À 16%.

EXPOSITION AU FROID

IMPACT SUR LES PERFORMANCES SPORTIVES



Réduire l'inflammation sans nuire à la synthèse des protéines musculaires :

Bénéfices pour la prise de masse musculaire : réduire l’inflammation

- Pré-refroidissement : Accélérez votre progression. En refroidissant le corps avant l'entraînement, vous limitez la réponse inflammatoire post-exercice, ce qui permet à vos muscles de se réparer plus efficacement et de se développer plus rapidement.
- Technique visant à refroidir le corps avant un événement pour retarder l'augmentation de la température corporelle centrale.

Pré-refroidissement : Boostez vos performances sans compromis

- Réduisez l'inflammation, optimisez la synthèse musculaire et préparez votre corps à l’effort.
- Idéal pour gagner en force, en concentration et en énergie.

Science : Le froid permet aux mitochondries d'éviter la surchauffe

- Les mitochondries convertissent le glucose et les triglycérides en énergie mécanique pour les muscles.
- La chaleur produite pendant cette conversion peut endommager l'ADN mitochondrial.
- La fatigue constitue un mécanisme de protection pour les mitochondries, le pré-refroidissement, en optimisant leur fonctionnement, permet d'améliorer les performances et de retarder l'apparition de la fatigue musculaire.

PERMET D'AMÉLIORER LES PERFORMANCES JUSQU'À 16%.

EXPOSITION AU FROID

3 ÉTAPES INCONTOURNABLES



ÉTAPE 1

Préparation
Se connecter à sa respiration, 3 min de cohérence cardiaque
Visualisation et projection →
Mentale
Inspiration calme

ÉTAPE 2

Sécurité
Action
Contrôle sur la respiration
La respiration permet le contrôle

ÉTAPE 3

Récupération
Horse stance
Frissonnements
Vêtements et environnement confortable
Bien se sécher
Boire et hydrater sa peau

SI VOUS POUVEZ APPRENDRE À UTILISER VOTRE ESPRIT, TOUT EST POSSIBLE.

EXPOSITION AU FROID

LE HORSE STANCE ET FRISSONNEMENT

Préparation avant le bain (respiration, concentration et visualisation)
Prépare le corps et l’esprit

Récupération après le bain
Permet au corps de revenir plus facilement à un état normal et en DOUCEUR
Relance la circulation sanguine
Active la vasodilatation
Augmente la chaleur du corps
Permet une meilleure thermorégulation

ATTENTION LORSQUE LES TEMPÉRATURES SONT TRÈS FROIDES.



EXPOSITION AU FROID

COMMENT SE RÉCHAUFFER

SI JE N'AI PAS BEAUCOUP DE TEMPS

- **Attente de 5 à 10 minutes**, puis **douche chaude**
- Après **20 minutes**, boire une **boisson chaude**
- **Frictionner la peau** pour stimuler la circulation

SI J'AI DU TEMPS

1. **Horse Stance**
   - Fléchissez bien les jambes
   - Faites des mouvements souples et amples
   - Ne pas précipiter les mouvements pour réchauffer le corps en douceur
2. **Frissonnements naturels**
   - Allongez-vous confortablement, les pieds à plat, bras le long du corps
   - **Légère ouverture des jambes** pour accentuer les tremblements
   - Permet de **calmer le système nerveux** et de le réinitialiser
   - *(Voir la méthode TRE pour en savoir plus)*
3. **Combinaison des deux**
   - Commencez par les **frissonnements**

RÉCHAUFFEMENT NATUREL

- **Frictionner la peau** 10 minutes après le bain
- **S'habiller chaudement** environ 15 à 20 minutes après le bain
- **Boisson chaude** 30 minutes après le bain
- Restez au calme, **sans mouvements particuliers** pour un réchauffement progressif et naturel

3 MANIÈRES EFFICACES POUR SE RÉCHAUFFER.

EXPOSITION AU FROID

COMMENT GÉRER SON COLD DROP

**Un "Cold Drop" survient lorsqu'on plonge dans l'eau très froide.
Le corps réagit alors fortement : tremblements, accélération cardiaque, respiration haletante et sensation de choc thermique.**
BON À SAVOIR : En moyenne, les tremblements intense commencent environ 15 après le bain.

Conseillé :

- Trouver un endroit chaud et confortable
- Se calmer et reprendre le contrôle sur sa respiration
- Faire le horse stance ou s'allonger et se laisser aller aux frissonnements. Desserrer les mâchoires
- Masser et frictionner
- Boire, mais pas trop chaud, après la sensation de 'Cold Drop'

Déconseillé :

- Ne pas faire d'exercices trop vigoureux après le bain (courir, sauter, pompes…)
- Se rhabiller trop vite après le bain (si en intérieur)
- Prendre douche trop chaude
- Ne pas boire trop chaud et trop rapidement



LE 'COLD DROP' PROVOQUE UNE SENSATION DÉSAGRÉABLE MAIS PASSAGÈRE ; GARDER SON CALME ET RESPIRER EST ESSENTIEL.

EXPOSITION AU FROID

EXPOSITION EN MILIEU NATUREL : PRÉCAUTIONS À PRENDRE

SÉCURITÉ AVANT TOUT

- Ne vous immergez pas si vous avez des problèmes de santé
- Ne sortez jamais seul. Soyez toujours accompagné d'un instructeur
- Informez quelqu'un de votre sortie (lieu, heure prévue de retour)
- Vérifiez les conditions météo avant de partir
- Évitez de vous immerger si la température extérieure est inférieure à -5°C (23°F)
- Méfiez-vous du vent
- Toujours à proximité de chez vous ou de votre voiture
- Utiliser des vêtements et du matériel adaptés
- Ne jamais faire de trou dans la glace sur une rivière avec du courant
- Ne jamais marcher sur la glace si celle-ci donne des signes de faiblesse

AVANT ET PENDANT L'IMMERSION

- Ne vous immergez pas seul
- Avant le bain, pensez à vous soulager pour être plus à l'aise
- Choisissez un endroit stable et éloigné de l'eau pour vous préparer et vous changer
- Préparez toutes vos affaires pour la sortie du bain. Tout doit être sortis du sac
- Limitez la durée de l'immersion à 2 minutes maximum
- Soyez vigilant et écoutez votre corps. Sortez dès que vous en ressentez le besoin

APRÈS L'IMMERSION

- Séchez-vous soigneusement et enfilez des vêtements secs
- Gardez votre calme, ne vous précipitez pas et concentrez vous sur votre souffle

SORTEZ QUAND VOUS VOUS DITES : "JE SUIS BIEN."

VÊTEMENTS ET MATÉRIEL ADAPTÉS

- Chaussure sans lacets (bottes)
- Coton ouaté / jogging
- Vêtements amples et chaud (zip)
- Gants et chaussons en Néoprène
- Sac étanche
- Serviette

Attention à votre temps d'immersion, n'excédez pas 2 MINUTES MAXIMUM

EXPOSITION AU FROID



LA TABLE DU FROID o2co2

Température (°C)	Temps d'immersion (min)	Mode	Bienfaits potentiels
1°C	0,5 - 2	Bain	- Stimulation extrême du système nerveux - Pic d'adrénaline - Amélioration immédiate de la vigilance
2°C	0,5 - 2	Bain	- Augmentation de l'énergie - Boost de la concentration - Renforcement mental
3°C	0,5 - 2	Bain	- Activation du métabolisme - Renforcement de la résilience au froid - Stimulation immunitaire
4°C	1 - 2	Bain/Douche	- Amélioration de l'humeur - Réduction du stress - Augmentation de la circulation sanguine
5°C	1 - 2	Bain/Douche	- Stimulation du système lymphatique - Élimination des toxines - Réduction de l'inflammation
6°C	1,5 - 3,5	Bain/Douche	- Accélération du métabolisme - Aide à la perte de poids - Renforcement du système immunitaire
7°C	2 - 4	Bain/Douche	- Amélioration de la circulation cardiovasculaire - Réduction des douleurs musculaires - Diminution de la fatigue
8°C	2 - 4	Bain/Douche	- Augmentation de l'endurance - Meilleure récupération après l'effort - Réduction des courbatures
9°C	2,5 - 4,5	Bain/Douche	- Amélioration de la qualité du sommeil - Réduction de l'anxiété - Détente mentale
10°C	3 - 5	Bain/Douche	- Récupération musculaire optimale - Diminution des douleurs articulaires - Préparation à l'effort physique
11°C	3 - 5	Bain/Douche	- Amélioration de la flexibilité musculaire - Stimulation de la production d'endorphines - Renforcement du bien-être général
12°C	3,5 - 5	Bain/Douche	- Réduction du stress oxydatif - Amélioration de la peau (tonicité, éclat) - Stimulation du métabolisme lipidique
13°C	4 - 5	Bain/Douche	- Détente profonde - Amélioration de la digestion - Renforcement du système nerveux parasympathique
14°C	4,5 - 5	Bain/Douche	- Équilibrage hormonal - Réduction des migraines - Amélioration de la concentration à long terme
15°C	5	Bain/Douche	- Relaxation totale - Préparation du corps à des températures plus froides - Maintenance générale de la santé

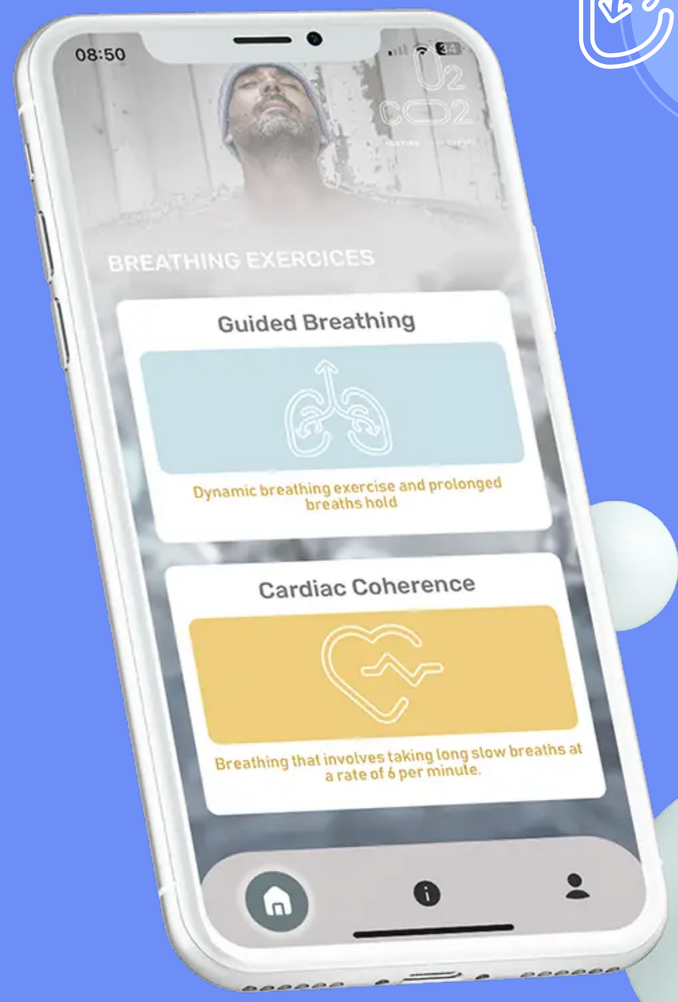

LET’S DO IT !!!

LA RESPIRATION

APPLICATION o2co2

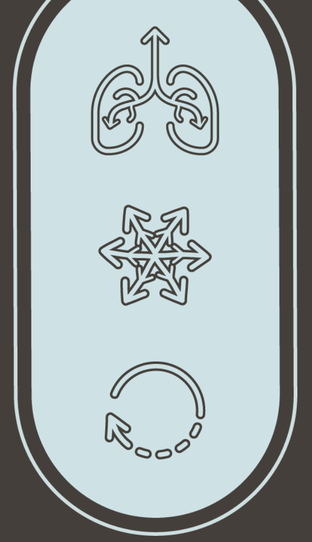
STORE

PLAY STORE



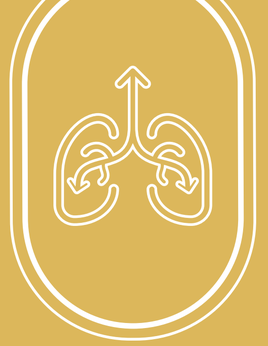
100% GRATUITE. RESPIRER, IMAGINER, RÉUSSIR

EXERCICES ET PROTOCOLES



- 12 EXERCICES DE RESPIRATION (R)
- 12 PROTOCOLES D’EXPOSITION AU FROID(F)
- 1 PROTOCOLE MIXTE (M)

EXERCICES DE RESPIRATION



PRÉPARATION





Je nettoie mon nez au préalable.

Je m’installe dans une pièce aérée, calme où la température est agréable.

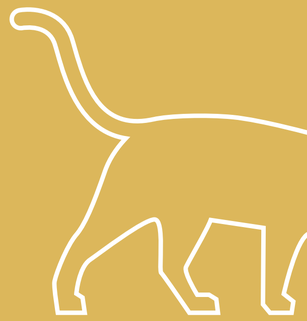
Je fais sortir le chien ou le chat.

Je fais quelques échauffements et des étirements.

Je met mon smartphone en pause.

Je met une musique calme et diffuse.

Je m’installe par terre, sur un tapis ou sur une couverture.

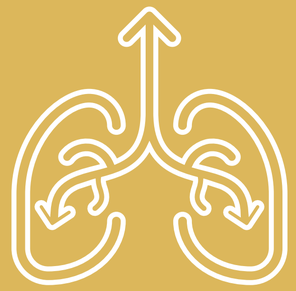




EXERCICES DE RESPIRATION

UNE FOIS TERMINÉ





Je retrouve une respiration normale.

Je prends mon temps et je commence par faire bouger mes doigts des mains et des pieds.

Je profites du moment présent et je suis attentif aux bienfaits de la séance.

Je me relève quand j’ai envie sans me presser.

Je fais de la cohérence cardiaque 3 fois par jour, minimum.



RÈGLES D’OR

INFORMATIONS IMPORTANTES!
EXERCICES DE RESPIRATION (R)

- Consulter votre médecin pour connaître les contre-indications.
- Lire les consignes de sécurité.
- Écoutez votre corps.
- Ne forcez jamais.
- Ne pratiquez jamais d'exercices de respiration dans l'eau ou en conduisant un véhicule.
- Évitez de cumuler trop d'exercices ou de protocoles. Concentrez-vous sur une respiration et un protocole de froid pendant quelques semaines pour en maximiser les bienfaits.
- Toujours avertir quelqu'un avant de vous exposer au froid.
- Limitez vos immersions à deux minutes maximum.
- L'exposition au froid en intérieur est vivement conseillée.
- Pratiquez toujours dans un environnement sûr.
- Ne prenez pas de drogue et ne buvez pas d’alcool avant



PROTOCOLE R1

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION GUIDED BREATHING O2CO2

Préparation : 3 minutes de cohérence cardiaque. Allongez vous.

Équipement : Oreiller, couverture, et un endroit calme où s'allonger sans distraction + Utiliser l'application o2co2.

Durée : 3 loops.

Exercice : Respiration « Guided Breathing o2co2 ».

- 3 loops de 24 à 40 cycles de respirations dynamiques
- + apnée poumons neutres (durée libre)
- + apnée poumons pleins (15 secondes)

Retour à l'homéostasie : Rester allongé, les yeux fermés, pendant quelques minutes pour ramener la respiration à la normale.

Bénéfices : Modifie le pH corporel, aidant à éliminer les intrus et à protéger contre les bactéries, virus, et microbes.

Récurrence/Timing : De préférence le matin, 2 à 5 fois par semaine.

Note : Utilisez l'application o2co2. N'hésitez pas à utiliser une couverture car cet exercice donne des sensation de froid. NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

ACTIVE LA GLANDE PINÉALE

5X PLUS DE SANG DANS LE CERVEAU

PLUS D'ADRÉNALINE QU'EN PARACHUTE

BOOST DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R2

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

PRATIQUE AVANCÉ : LIBÉRATION DE DMT

ACTIVE LA GLANDE PINÉALE

Préparation : 3 minutes de cohérence cardiaque. Allongez vous.

Équipement : Oreiller, couverture, et un endroit calme où s'allonger sans distraction + Utiliser l'application o2co2.

Durée : 6 à 8 loops.

Exercice : Respiration o2co2 « DMT Release ». Dans l'application, réglez le breathing pace sur **Power** :

- 6 à 8 loops de 48 à 64 cycles de respirations dynamiques (rythme power)
- + apnée poumons neutres (durée libre)
- + apnée poumons pleins (15 secondes)

Retour à l'homéostasie : Rester allongé, les yeux fermés, pendant quelques minutes pour ramener la respiration à la normale.

Bénéfices : La respiration agit comme un code permettant au cerveau de se déconnecter des pensées récurrentes et d'accéder au monde quantique, le véritable moment présent. La décharge de DMT est réelle.

Récurrence/Timing : De préférence le matin. 1 fois par mois.

Note : Utilisez l'application o2co2. Cet exercice ressemble à R1 mais la programmation est différente. Cet exercice est réservé aux personnes pratiquants confirmés. NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau. La **DMT** (diméthyltryptamine) est une molécule naturellement présente dans certaines plantes et dans le cerveau humain, connue pour induire des expériences psychédéliques intenses, souvent décrites comme mystiques ou spirituelles.

PLUS D'ADRÉNALINE QU'EN PARACHUTE

UN VOYAGE INTÉRIEUR VERS DES DIMENSIONS INEXPLORÉES.

5X PLUS DE SANG DANS LE CERVEAU

PROTOCOLE R3

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : COHÉRENCE CARDIAQUE 5:5

Préparation : Aucune préparation n'est nécessaire. Se pratique partout, à tout moment.

Équipement : Utiliser l'application o2co2.

Durée : 3 ou 5 minutes ou beaucoup plus. Vous pouvez en faire de manière illimité ∞.

Exercice : Cohérence Cardiaque « Équilibrée 5:5 ».

- Inspirer par le nez pendant 5 secondes
- Expirer par la bouche pendant 5 secondes
- Restez détendu et concentrez-vous sur le flux d'air entrant et sortant des poumons par vos narines

Retour à l'homéostasie : Ouvrir les yeux tranquillement et apprécier la vie d'une nouvel oeil.

Bénéfices : Synchronise le cerveau et le cœur, favorisant un état de calme. Cet exercice est un élément clé de la méthode o2co2, recommandé matin, midi et soir pour une durée de 3 à 5 minutes.

Récurrence/Timing : Tous les jours : matin, midi et soir.

Note : Dans l'application o2co2 vous pouvez également choisir de respirer avec les modes :

- 4:6 « Relaxing » 4 secondes inspiration et 6 secondes expiration
- 6:4 « Energizing » 6secondes inspiration et 4 secondes expiration

LA COHÉRENCE CARDIAQUE 5:5 : SIMPLE, EFFICACE ET ACCESSIBLE À TOUS.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R4

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION CARRÉE 4:4:4:4

Préparation : Faire 5 profondes respirations pour se recentrer.

Équipement : Aucun.

Durée : 3 ou 5 minutes ou beaucoup plus.

Exercice : Respiration « Carrée 4:4:4:4 ».

- Inspiration par le nez pendant 4 secondes
- Apnée poumons pleins pendant 4 secondes
- Expiration par la bouche pendant 4 secondes
- Apnée poumons neutres pendant 4 secondes

Retour à l'homéostasie : Reprenez vos activités tout en restant attentif à votre respiration.

Bénéfices : La respiration carrée aide à équilibrer le système nerveux parasympathique et sympathique, favorisant un retour à l'homéostasie.

Récurrence/Timing : À chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Note : Vous pouvez en faire de manière illimité ∞.

LA RESPIRATION : LA CLÉ DE VOTRE SYSTÈME NERVEUX.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R5

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION DE L'ABEILLE

Préparation : S'installer dans un endroit calme Faire 5 profondes respirations pour se recentrer.

Équipement : Aucun.

Durée : 3 ou 5 minutes ou beaucoup plus.

Récurrence/Timing : À chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Exercice : Respiration de « L'abeille ».

- Utilisez vos 2 mains simultanément. Posez vos index et vos majeurs sur vos yeux sans forcer. Et en même temps, utilisez vos pouces pour vous boucher les oreilles
- Inspirer par le nez
- Expirer par le nez. À l'expiration, produire un son de bourdonnement (comme une abeille) pour faire vibrer votre cerveau Hmmmmm…
- Détendez votre visage et gardez vos mâchoires desserrées

Retour à l'homéostasie : Ouvrir les yeux tranquillement et observer le monde avec un nouveau regard.

Bénéfices : Agit comme un massage pour le cerveau et le système nerveux, interrompant les pensées récurrentes et offrant un reset efficace pour bien reprendre la journée, avec une production d'oxyde nitrique multipliée par 7.

Note : Si vos oreilles sont convenablement bouchées avec vos pouces vous allez entendre une profonde résonance. Si ce n'est pas le cas, alors ajustez vos pouces. Vous n'avez pas besoin d'appuyer trop fort. Vous pouvez en faire de manière illimité ∞.

EMBARQUER POUR UN VOYAGE SONORE AU CŒUR DE VOUS-MÊME.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R6

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION DU SOMMEIL 4:7:8:2

Préparation : S'installer dans son lit. Se connecter à 5 respirations pour se détendre.

Équipement : Aucun.

Durée : 3 ou 5 minutes ou beaucoup plus.

Récurrence/Timing : À chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Exercice : Respiration « Du Sommeil 4:7:8:2 ».

- Inspirez par le nez pendant 4 secondes
- Faites une apnée poumons pleins pendant 7 secondes
- Expirez par la bouche pendant 8 secondes. Répétez ce cycle jusqu'à l'endormissement
- Faites une apnée poumons neutre pendant 2 secondes

Retour à l'homéostasie : Se détendre dans votre lit et laisser le sommeil venir naturellement.

Bénéfices : Cette technique de respiration favorise la relaxation et l'endormissement, aidant à créer un environnement de sécurité et à stopper les pensées sur le monde extérieur.

Note : Utiliser la respiration Ujjay (R9) à l'expiration. Si la dernière rétention de 2 secondes est trop difficile alors ne la faites pas et faite l'exercice en 3 étapes 4:7:8. Vous pouvez en faire de manière illimité ∞.

LA SÉQUENCE RESPIRATOIRE QUI RÉVOLUTIONNE VOTRE SOMMEIL.

VOIR VIDÉO

O2CO2

PROTOCOLE R7

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION 1:2

Préparation : Aucune préparation n'est nécessaire. Se pratique partout, à tout moment.

Équipement : Utiliser la respiration Ujjay (R9) à l'expiration.

Durée : 3 ou 5 minutes ou beaucoup plus.

Récurrence/Timing : À chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Exercice : Respiration « 1:2 ».

- Inspirez par le nez pendant 4 à 5 secondes
- Expirez par la bouche pendant 8 à 10 secondes. Utilisez la technique Ujjay à l'expiration pour un meilleur contrôle

Retour à l'homéostasie : Reprenez vos activités tout en restant attentif à votre respiration.

Bénéfices : Cette technique de respiration permet de réduire les niveaux de cortisol, stimule le système parasympathique, favorise une diminution de la tension artérielle et une meilleure régulation du rythme cardiaque. Elle permet de retrouver un état de calme en quelques minutes lors de situations stressantes.

Note : Optionnel : Pour plus de détente, vous pouvez appliquer une pause de 1 secondes après chaque inspiration et après chaque expiration. Vous pouvez en faire de manière illimité ∞.

ALLONGE TON SOUFFLE, APAISE TON ESPRIT.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R8

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION BOOM

Préparation : 3 minutes de cohérence cardiaque. S'allonger.

Équipement : Oreiller, couverture, et un endroit calme où s'allonger sans distraction.

Durée : 3 ou 5 minutes.

Exercice : Respiration « Boom ».

- Inspirez par la bouche le plus d'air possible dans votre poitrine mais ne forcez pas
- Gardez l'air dans vos poumons pendant 5 à 10 secondes
- Expulsez l'air avec vigueur et d'un seul coup

Retour à l'homéostasie : Rester allongé, les yeux fermés, pendant quelques instants pour ramener la respiration à la normale.

Bénéfices : Elle permet de retrouver un état de calme en quelques minutes lors de situations stressantes. Permet de créer de l'espace dans la cage thoracique et réduit considérablement l'anxiété et le stress.

Récurrence/Timing : À chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Note : Vous pouvez également pratiquer assis, les pieds à plat au sol, la colonne vertébrale droite et les mains sur vos cuisses ou sur votre bureau. NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

LIBÈRE LA PRESSION ET CALME L'ANXIÉTÉ AVEC UNE EXPIRATION EXPLOSIVE.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R9

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION UJJAY

Préparation : Aucune.

Équipement : Aucun.

Durée : Variable.

Récurrence/Timing : À chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Exercice : Respiration « Ujjay ».

- Appliquez une contraction légère dans le fond de votre gorge
- Pendant l'inspiration ou l'expiration ou le deux
- Inspiration et expiration par le nez ou par la bouche à votre choix
- Vous entendrez l'air circuler dans votre gorge

Retour à l'homéostasie : Reprenez vos activités tout en restant attentif à votre respiration.

Bénéfices : Calme le système nerveux et favorise un état de relaxation profonde. Permet de détendre le nerf vague. Améliore la concentration, stabilise le rythme cardiaque et aide à réguler la température du corps.

Note : Complémentaire à de nombreux exercices de respiration (ex : R6, R7, R10). NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé

RESPIRE EN PROFONDEUR, TROUVE TON CALME INTÉRIEUR.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R10

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION NADI SHODANA

Préparation : S'assoir confortablement, les pieds à plat au sol et la colonne vertébrale droite.

Équipement : Aucun.

Durée : Variable.

Récurrence/Timing : À chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Exercice : Respiration « Nadi Shodana », la respiration alternée.

- Placez votre index et majeur entre vos sourcils.
- Utilisez votre pouce pour boucher la narine droite et votre annulaire pour la narine gauche.
- Bouchez la narine droite avec le pouce et inspirez doucement par la narine gauche.
- Bouchez la narine gauche avec l'annulaire et expirez par la narine droite.
- Restez sur la même narine et inspirez à nouveau par la droite.
- Bouchez la narine droite et expirez par la gauche. Restez sur la même narine et inspirez à nouveau par la gauche.

Vous venez de terminer un cycle complet. Continuez ainsi à votre rythme.

Bénéfices : A un effet direct sur l'équilibre entre les hémisphères gauche et droit du cerveau. Favorise l'harmonie entre différentes fonctions mentales et émotionnelles. Calme le système nerveux et induit une sensation de paix intérieure. Aide à éliminer les toxines et clarifie l'esprit. Favorise l'endormissement et un sommeil réparateur.

Retour à l'homéostasie : Reprenez vos activités tout en restant attentif à votre respiration.

Note : Dans l'exemple, j'utilise la main droite mais vous pouvez utiliser votre main gauche. Vous pouvez en faire de manière illimité ∞.

UN SOUFFLE ÉQUILIBRÉ POUR ALIGNER LE CORPS, L'ESPRIT ET LES ÉMOTIONS.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R11

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION YOGIC

Préparation : Pensez à vous moucher avant de commencer.

Équipement : Un coussin pour s'assoir en tailleur ou une chaise.

Durée : 3 à 4 loops.

Récurrence/Timing : De préférence le matin, 2 à 5 fois par semaine.

Exercice : Respiration « Yogic ».

Asseyez-vous confortablement, le dos droit :

- **Respiration abdominale** : Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre, puis expirez avec vigueur.
- **Respiration thoracique** : Inspirez par le nez en élargissant votre cage thoracique, puis expirez avec vigueur.
- **Respiration claviculaire** : Inspirez par le nez en levant légèrement vos épaules et vos clavicules, puis expirez en les abaissant avec vigueur.

Pour une **respiration complète**, combinez les trois étapes : inspirez en remplissant d'abord le ventre, puis la poitrine, et enfin les clavicules.
Faites 20 à 30 cycles et répétez 3 à 4 loops. Faites une pause de quelques minutes entre chaque loop et observez votre respiration ainsi que les sensations dans votre corps et votre esprit.

Retour à l'homéostasie : Rester assis, les yeux fermés, pendant quelques minutes pour ramener la respiration à la normale.

Bénéfices : Réduction du stress et de l'anxiété. Améliore la concentration, la digestion, le sommeil et la récupération globale du corps. Booste l'énergie, améliore l'humeur.

Note : Asseyez-vous la colonne vertébrale droite. Reprenez une respiration normale entre chaque loop. Détendez vous et observez (les yeux fermés) pendant une à deux minutes avant de reprendre. Pensez à vous moucher avant de commencer. NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

RESPIRE EN PROFONDEUR, TROUVE TON CALME INTÉRIEUR.

VOIR VIDÉO

PROTOCOLE R12

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXERCICE DE RESPIRATION

SANTÉ : RESPIRATION KAPALABHATI

Préparation : Pensez à vous moucher avant de commencer.

Équipement : Un coussin pour s'assoir en tailleur ou une chaise.

Durée : 3 à 4 loops.

Récurrence/Timing : De préférence le matin, 2 à 5 fois par semaine.

VOIR VIDÉO

Exercice : Respiration « Kapalabhati ».

- Asseyez-vous confortablement, le dos droit, et prenez une inspiration profonde par le nez
- Expirez rapidement par le nez en contractant votre ventre à chaque expiration (les expirations sont courtes et actives). Les inspirations se font naturellement entre chaque expiration
- Répétez plusieurs cycles (par exemple, 20 expirations rapides), puis prenez une inspiration profonde et expirez doucement
- Commencez lentement et augmentez le rythme à mesure que vous vous sentez à l'aise
- Faites une pause de quelques minutes entre chaque loop. Détendez-vous et observez votre respiration ainsi que les sensations dans votre corps et votre esprit. Faites 20 à 30 cycles et répétez 3 à 4 loops

Retour à l'homéostasie : Rester assis, les yeux fermés, pendant quelques minutes pour ramener la respiration à la normale.

Bénéfices : Désintoxication du corps, améliore la digestion, augmente l'énergie, réduit le stress et l'anxiété, renforce les muscles abdominaux, clarifie l'esprit en éliminant les pensées parasites, améliorant ainsi la concentration et la lucidité. Nettoie les sinus et aide à prévenir les infections respiratoires.

Note : Asseyez-vous la colonne vertébrale droite. Reprenez une respiration normale entre chaque loop. Détendez vous et observez (les yeux fermés) pendant une à deux minutes avant de reprendre. Pensez à vous moucher avant de commencer. NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

PURIFIEZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT EN QUELQUES RESPIRATIONS PUISSANTES.

RÈGLES D’OR

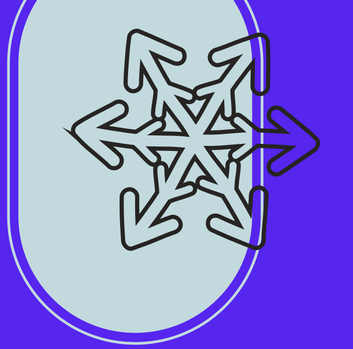
INFORMATIONS IMPORTANTES!
PROTOCOLES D’EXPOSITION AU FROID (F)

- Consulter votre médecin pour connaître les contre-indications.
- Lire les consignes de sécurité.
- Écoutez votre corps.
- Ne forcez jamais.
- Ne pratiquez jamais d'exercices de respiration dans l'eau ou en conduisant un véhicule.
- Évitez de cumuler trop d'exercices ou de protocoles. Concentrez-vous sur une respiration et un protocole de froid pendant quelques semaines pour en maximiser les bienfaits.
- Toujours avertir quelqu'un avant de vous exposer au froid.
- Limitez vos immersions à deux minutes maximum.
- L'exposition au froid en intérieur est vivement conseillée.
- Pratiquez toujours dans un environnement sûr.
- Ne prenez pas de drogue et ne buvez pas d’alcool avant ou pendant l'exposition au froid.



PROTOCOLE F1

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID

PERFORMANCE : AVANT UN ENTRAINEMENT

Préparation : 2 minutes de cohérence cardiaque…

Équipement : Bain froid ou douche froide.

Température : La plus froide supportable (débutant : commencer à 12°C et réduire progressivement jusqu'à 3°C).

Exercice : Bain ou douche froide.

Durée :

- Bain : Immersion complète (jusqu'au cou) pendant 1 minute maximum (débutant : 30 secondes).
- Douche : 5 minutes

Récurrence/Timing : 20 minutes avant le début de l'échauffement de l'entraînement.

Retour à l'homéostasie : Se sécher complètement, puis augmenter doucement la température corporelle en marchant ou en faisant du vélo à un rythme léger (20% de la capacité).

Bénéfices : Retarde la surchauffe des mitochondries pendant l'effort. Augmentation des performances jusqu'à 16 %.

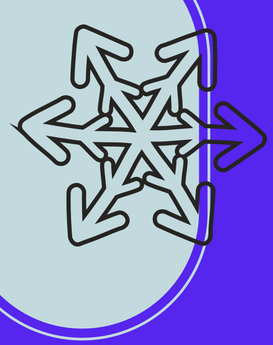
Précautions : Ne pas tester en compétition sans avoir établi une routine à l'entraînement.

Note : NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

PRÉPAREZ VOS MITOCHONDRIES ET BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE POUR DES PERFORMANCES OPTIMALES.

PROTOCOLE F2

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID

PERFORMANCE : PENDANT UN ENTRAÎNEMENT

Préparation : Aucune préparation requise, se fait pendant l'exercice ou juste avant.

Équipement : « Slurry » (boisson d'eau et glace concassée).

Température : -2°C.

Exercice : Boire un « Slurry », boisson d'eau et de glace concassée.

Durée : Ne pas boire trop vite.

Récurrence/Timing : Consommer une fois, juste avant ou pendant l'entraînement.

Retour à l'homéostasie : Non applicable.

Bénéfices : Refroidissement interne, augmentant ainsi la performance.

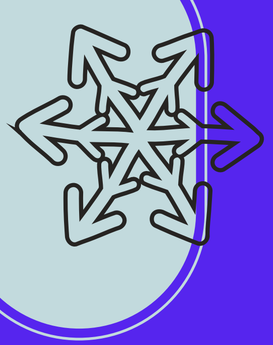
Précautions : Augmenter progressivement la quantité de liquide, commencer avec 100 ml et ajuster selon ce qui apporte le plus de bénéfices. À boire doucement pour ne pas se faire mal à l'estomac.

Note : NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

STIMULEZ VOTRE ENDURANCE ET AMÉLIOREZ VOS PERFORMANCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT.

PROTOCOLE F3

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID
PERFORMANCE : APRÈS UN ENTRAÎNEMENT

Préparation : Retour au calme avec 2 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Bain froid ou douche froide.

Température : Entre 6 et 10°C.

Exercice : Bain ou douche froide.

Durée d'exposition : 1 à 2 minutes.

Récurrence/Timing :

- **En entraînement** : Attendre 4 heures avant l'exposition au froid pour maximiser les gains en hypertrophie
- **En compétition** : Commencer dès 10 minutes après l'effort pour retarder l'inflammation

Retour à l'homéostasie : Se sécher complètement avec une serviette et pratiquer 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque.

Bénéfices : Accélère la récupération.

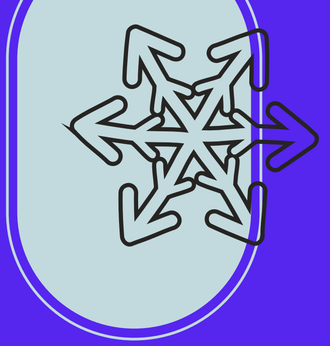
Précautions : Ne testez jamais en compétition sans avoir d'abord établi une routine à l'entraînement.

Note : NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

ACCÉLÉREZ LA RÉCUPÉRATION ET OPTIMISEZ VOS PERFORMANCES APRÈS L'ENTRAÎNEMENT.

PROTOCOLE F4

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID
SANTÉ : GESTION STRESS ET ANXIÉTÉ

Préparation : 2 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Bain froid ou douche froide.

Température : 15°C pour les débutants, à réduire graduellement à 5-8°C pour les pratiquants réguliers.

Exercice : Bain ou douche froide.

Durée d'exposition :

- Bain : 1 à 2 minutes d'immersion jusqu'au cou
- Douche : 1 à 5 minutes

Récurrence/Timing : De préférence le matin, 2 à 3 fois par semaine.

Retour à l'homéostasie : Se sécher avec une serviette et pratiquer 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque.

Bénéfices : Libération de dopamine et d'endorphines, amélioration de la gestion de la réponse au stress.

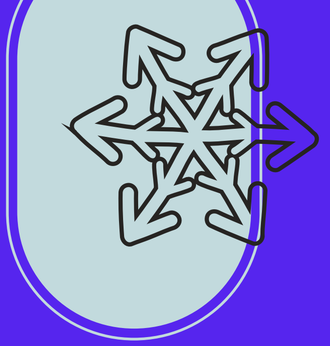
Précautions : Commencer progressivement, privilégier le plaisir plutôt que la performance.

Note : NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

MAÎTRISEZ LE FROID POUR APAISER STRESS ET ANXIÉTÉ, ET BOOSTEZ VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN.

PROTOCOLE F5

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID
SANTÉ : PERTE DE POIDS

Préparation : 2 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Bain froid ou douche froide.

Température : Entre 12 et 16°C.

Exercice : Bain ou douche froide.

Durée d'exposition :

- Bain : 2 à 10 minutes d'immersion jusqu'au cou
- Douche : Cibler le haut du dos, le cou et les épaules pendant 2 à 10 minutes

Récurrence/Timing : 4 à 6 fois par semaine.

Retour à l'homéostasie : Ne pas se sécher immédiatement et laisser le corps revenir naturellement à la température normale en 10 à 15 minutes pour maximiser la dépense énergétique.

Bénéfices : Augmentation de la thermogenèse et de la dépense énergétique.

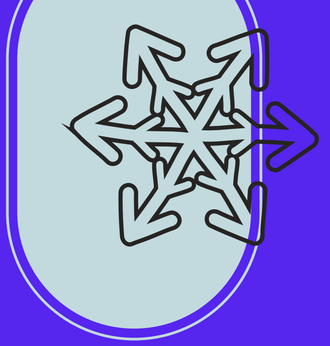
Précautions : Un développement suffisant de la graisse brune est nécessaire pour optimiser la dépense énergétique. Il est recommandé de suivre le protocole de gestion du stress pendant 3 semaines avant de commencer ce protocole.

Note : Les bains froids, associés à une alimentation équilibrée, peuvent booster la perte de poids.NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

STIMULEZ VOTRE MÉTABOLISME ET FAVORISEZ UNE PERTE DE POIDS NATURELLE.

PROTOCOLE F6

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID

SANTÉ : AMÉLIORATION DU SOMMEIL

Préparation : 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Bain ou douche.

Température : Entre 15 et 20°C.

Exercice : Bain ou douche fraîche à tiède.

Durée d'exposition :

- 2 à 5 minutes d'immersion jusqu'au cou ou partielle.

Récurrence/Timing : 30 à 60 minutes avant le coucher.

Retour à l'homéostasie : Se sécher avec une serviette et pratiquer 5 minutes de cohérence cardiaque.

Bénéfices : Prépare le corps au sommeil grâce à une légère baisse de la température corporelle.

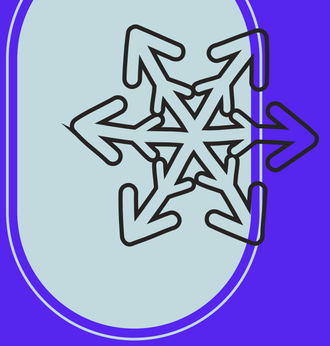
Précautions : L'eau doit être fraîche et non froide, pour éviter l'activation du système sympathique, ce qui risquerait de stimuler éveil et vigilance.

Note : Refroidissement de la pièce.
Une autre manière d'améliorer votre sommeil est de maintenir la température de votre chambre entre 16 et 19°C, ce qui favorise un sommeil profond et réparateur.

FAVORISEZ UN SOMMEIL PLUS PROFOND ET RÉPARATEUR NATURELLEMENT.

PROTOCOLE F7

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID
ÉNERGIE : AMÉLIORATION DE L'HUMEUR

Préparation : 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Eau froide du lavabo.

Température : Aussi froide que le lavabo le permet.

Exercice : Contact des mains et du visage avec l'eau froide.

Durée d'exposition :

- Pendant 1 minute, alternez entre passer les mains sous l'eau froide et éclabousser votre visage.

Récurrence/Timing : 1 à 2 fois par jour ou plus selon vos besoins.

Retour à l'homéostasie : Reprenez vos activités tout en restant attentif à votre respiration.

Bénéfices : Recentre l'attention sur le contrôle de la respiration et de la température corporelle, réduisant les préoccupations externes.

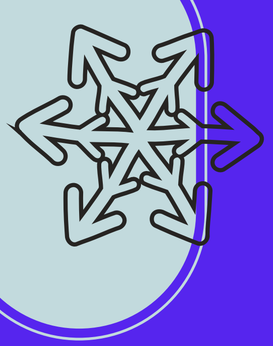
Précautions : L'eau doit être fraîche, pas froide, pour éviter d'activer le système sympathique, ce qui pourrait stimuler l'éveil et la vigilance.

Note : La douche froide élève les bienfaits du froid à un niveau supérieur. N'hésitez plus, lancez-vous !

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE ET BOOSTEZ VOTRE HUMEUR.

PROTOCOLE F8

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID
ÉNERGIE : PERFORMANCES AU TRAVAIL

Préparation : 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Lavabo ou douche.

Température : Aussi froide que le lavabo ou la douche le permettent.

Exercice : Contact des mains et du visage avec l'eau froide.

Durée d'exposition :

- Lavabo : 1 à 2 minutes, alterner entre mains sous l'eau froide et éclaboussures d'eau froide sur le visage
- Douche : 1 à 2 minutes

Récurrence/Timing : 1 à 2 fois par jour, selon vos besoins.

Retour à l'homéostasie : Reprenez vos activités tout en restant attentif à votre respiration.

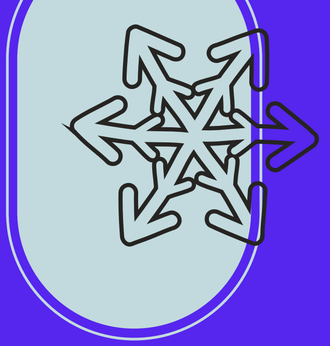
Bénéfices : Recentre l'attention sur la respiration et la température corporelle, facilitant la gestion du stress et le maintien de la concentration, plutôt que de se laisser distraire par des préoccupations extérieures. Renforce également la résilience.

Note : La douche froide élève les bienfaits du froid à un niveau supérieur. N'hésitez plus, lancez-vous !

OPTIMISEZ VOTRE ÉNERGIE, MAXIMISEZ VOS PERFORMANCES.

PROTOCOLE F9

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID

ÉNERGIE : BOOST D'ÉNERGIE

Préparation : 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Douche froide.

Température : Aussi froide que vous pouvez la tolérer.

Exercice : Contact des mains et du visage avec l'eau froide.

Durée d'exposition :
1 à 2 minutes.

Récurrence/Timing : À tout moment de la journée, avant une tâche importante ou pour surmonter une baisse d'énergie.

Retour à l'homéostasie :

- **Option 1** : Séchez-vous, habillez-vous, puis pratiquez 2 minutes de cohérence cardiaque.
- **Option 2** : Terminez par 30 secondes d'eau chaude pour favoriser le retour à la température normale, suivi de 2 minutes de cohérence cardiaque.

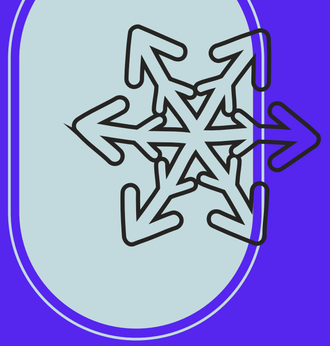
Bénéfices : Recentre l'attention sur la respiration et la température corporelle, facilitant la gestion du stress et le maintien de la concentration, plutôt que de se laisser distraire par des préoccupations extérieures. Renforce également la résilience.

Note : La douche froide élève les bienfaits du froid à un niveau supérieur. N'hésitez plus, lancez-vous !

L'ÉNERGIE DONT VOUS AVEZ BESOIN, QUAND VOUS EN AVEZ BESOIN.

PROTOCOLE F10

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID

ÉNERGIE : AMÉLIORATION DE LA RÉSILIENCE

Préparation : 2 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Bain froid ou douche froide.

Température : Entre 2 et 5°C (pour les débutants : commencez à 10°C).

Exercice : Bain froid ou douche froide.

Durée d'exposition :

- Bain : 1 à 3 minutes d'immersion jusqu'au cou.
- Douche : 1 à 5 minutes.

Récurrence/Timing : 1 à 5 fois par semaine, selon l'humeur.

Retour à l'homéostasie :
Séchez-vous avec une serviette, puis pratiquez 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque. Accueillez les frissons comme une réaction naturelle du processus.

Bénéfices : Apprenez à gérer le stress extérieur et à en tirer profit grâce à la respiration et au froid, plutôt que de le subir.

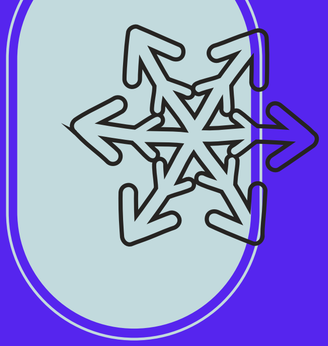
Précautions : Commencer progressivement, il s'agit d'un moment de plaisir partagé, non d'une compétition.

Note : NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

RENFORCEZ VOTRE RÉSILIENCE PHYSIQUE ET MENTALE POUR UNE ÉNERGIE DURABLE.

PROTOCOLE F11

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID
SANTÉ : LONGÉVITÉ

Préparation : 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Bain froid ou douche froide.

Température : Entre 3 et 10°C.

Exercice : Bain froid ou douche froide.

Durée d'exposition :

- Bain : 1 à 2 minutes d'immersion jusqu'au cou.
- Douche : 1 à 5 minutes.

Récurrence/Timing : De préférence le matin, 2 à 5 fois par semaine.

Retour à l'homéostasie :
Séchez-vous avec une serviette, puis pratiquez 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque. Accueillez les frissons comme une réaction naturelle du processus.

Bénéfices : Libération de noradrénaline, de dopamine et d'endorphines, améliorant la gestion du stress et favorisant la longévité. Optimisation de la circulation sanguine, facilitant l'oxygénation des tissus et l'élimination des toxines.

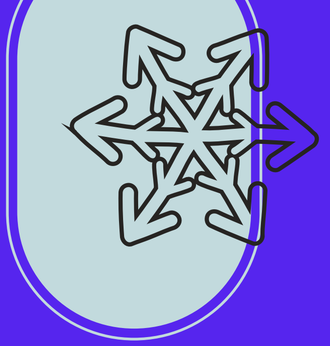
Précautions : Commencez progressivement en privilégiant le plaisir plutôt que la performance.

Note : NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

VIVRE MIEUX, PLUS LONGTEMPS.

PROTOCOLE F12

RAPPEL DES RÈGLES D'OR



EXPOSITION AU FROID

SANTÉ : MALADIE DE RAYNAUD NIV 1

Préparation : 3 minutes de cohérence cardiaque.

Équipement : Bol d'eau froide.

Température : Entre 5 et 15°C..

Exercice : Tremper vos mains et vos pieds dans un bol d'eau froide.

Durée d'exposition :

- 15 secondes à 1 minute

Récurrence/Timing : De préférence le matin, 2 à 5 fois par semaine.

Retour à l'homéostasie :
Reprenez vos activités tout en restant attentif à votre respiration.

Bénéfices : Aide à rétablir la circulation sanguine et à retrouver la sensibilité dans les zones engourdies.

Précautions : Faites-le progressivement, en arrêtant dès que la douleur apparaît. Reprenez le lendemain.

Note : Ne forcez jamais, c'est un travail de longue haleine qui demande de la patience. Commencez, si nécessaire, par 10, 20 ou 30 secondes au début. L'objectif est de réparer les zones ayant perdu de la sensibilité et de réactiver progressivement le réseau vasculaire en amenant un peu plus de sang à chaque fois.

SOULAGEZ LES SYMPTÔMES DE RAYNAUD ET AMÉLIOREZ VOTRE CIRCULATION, UN PETIT PAS À LA FOIS.

RÈGLES D’OR

INFORMATIONS IMPORTANTES!
PROTOCOLE1 MIXTE (M)

- Consulter votre médecin pour connaître les contre-indications.
- Lire les consignes de sécurité.
- Écoutez votre corps.
- Ne forcez jamais.
- Ne pratiquez jamais d'exercices de respiration dans l'eau ou en conduisant un véhicule.
- Évitez de cumuler trop d'exercices ou de protocoles. Concentrez-vous sur une respiration et un protocole de froid pendant quelques semaines pour en maximiser les bienfaits.
- Toujours avertir quelqu'un avant de vous exposer au froid.
- Limitez vos immersions à deux minutes maximum.
- L'exposition au froid en intérieur est vivement conseillée.
- Pratiquez toujours dans un environnement sûr.
- Ne prenez pas de drogue et ne buvez pas d’alcool avant ou pendant l'exposition au froid.



PROTOCOLE M1

RAPPEL DES RÈGLES D'OR

EXPOSITION AU FROID + RESPIRATION

SANTÉ : RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Préparation : 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque + 3 loops de respiration « Guided breathing o2co2 » (R1).

Équipement : Bain froid ou douche froide + application o2co2.

Température : Entre 3 et 10°C.

Exercice : Bain froid ou douche froide.

Durée d'exposition :

- Bain : 1 à 2 minutes d'immersion jusqu'au cou.
- Douche : 1 à 5 minutes.

Récurrence/Timing : De préférence le matin, 3 à 5 fois par semaine.

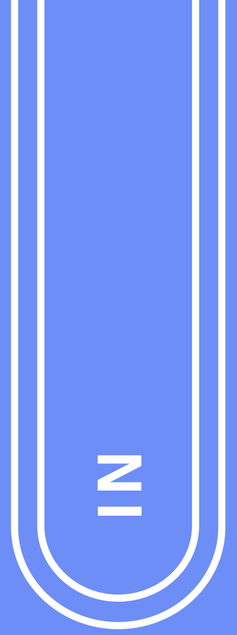
Retour à l'homéostasie : Séchez-vous avec une serviette, puis pratiquez 3 à 5 minutes de cohérence cardiaque. Accueillez les frissons comme une réaction naturelle du processus.

Bénéfices : Libération de noradrénaline, de dopamine et d'endorphines, améliorant la gestion du stress et favorisant la longévité. Optimisation de la circulation sanguine, facilitant l'oxygénation des tissus et l'élimination des toxines.

Précautions : Commencez en douceur, en mettant l'accent sur le plaisir plutôt que la performance.

Note : En cas de contact avec des personnes malades, faites plusieurs séances courtes de "Guided Breathing o2co2" dans la journée pour limiter le risque de tomber malade. NE JAMAIS faire d'exercices de respiration dans un bain ou immergé dans l'eau.

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE ET BOOSTEZ VOTRE HUMEUR.





O2CO2

IN —— OUT