

Manuel d'utilisation

1<sup>ER</sup> PRIX  
2023

**PSYCHOLOGIES**

CATÉGORIE

**SANTÉ**

ZenSpire

LISEZ-MOI

En lisant ce manuel (5 min maxi)  
vous augmentez considérablement  
vos chances de retrouver le sommeil,  
maîtriser votre stress et booster votre vitalité.



Comment cela fonctionne ? .....	3
Comment respirer au rythme du ZenSpire® ? .....	4
Quel mode choisir ? .....	5
Changer de programme .....	11
La méthode 3.6.5. ....	12
Les programmes .....	13
Questions / Réponses .....	19
Chargement du ZenSpire® .....	22
BONUS ! .....	23

## COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Respirer de façon ample et profonde en état de cohérence 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 cœur, 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.



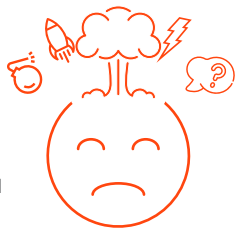
## COMMENT RESPIRER AU RYTHME DU ZENSPIRE® ?

Il est recommandé d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Tout en focalisant sur le signal lumineux, sonore ou vibratoire, portez 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 du stress et des insomnies, s'éloignent.

En l'espace de quelques minutes, le flot de pensées diminue et votre mental lâche prise.



## QUEL MODE CHOISIR ?

ZENSPIRE® propose plusieurs modes. Car nous sommes tous différents, certains sont plus confortables avec la combinaison de deux modes, d'autres préfèrent la lumière seule.

Testez tous les modes ! Une fois que vous trouvez celui qui vous convient le mieux, respirez !

### MODE LUMIÈRE

Yeux fermés ou ouverts ? Cela n'a pas d'importance. La nuit, même les paupières closes, même sous les draps, vous pourrez distinguer le halo de lumière du ZENSPIRE®.



Évitez de regarder directement  
les leds couleurs

**INSPIREZ**



**EXPIREZ**



**ROUGE, BLEU ou VERT**



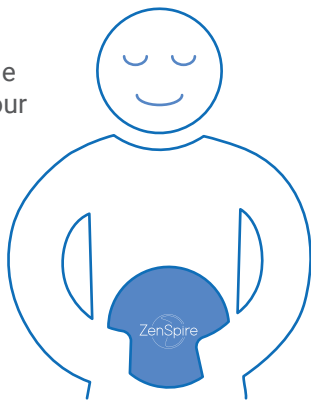
**BLANC**

## MODE LUMIÈRE & VIBRATION

Nous vous recommandons de positionner le ZenSpire® sur l'abdomen, de fermer les yeux, de poser les deux mains dessus pour mieux sentir les vibrations.

Le mode vibration induit un effet massant et relaxant qui favorise la relaxation et la détente.

Un vrai plus, pour lâcher prise plus rapidement.

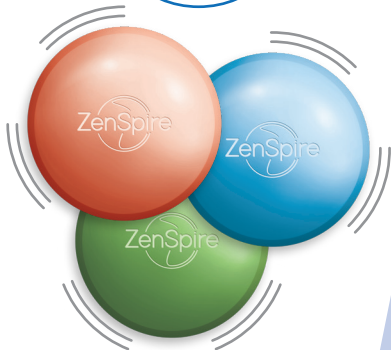


**CHOIX N°1  
UTILISATEURS**

**INSPIREZ**



**EXPIREZ**



**ROUGE, BLEU ou VERT**  
**VIBRATION**



**BLANC**  
**pas de VIBRATION**



## MODE LUMIÈRE & SON

Il est recommandé, afin de trouver le volume idéal, de rapprocher ou d'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 à la lumière, c'est un parfait guide respiratoire.

### CONTRÔLE DU VOLUME

**DOS**

100% volume

---



**À PLAT**

50% volume

---



**SOUS UN COUSSIN**

25% volume

---



**INSPIREZ**



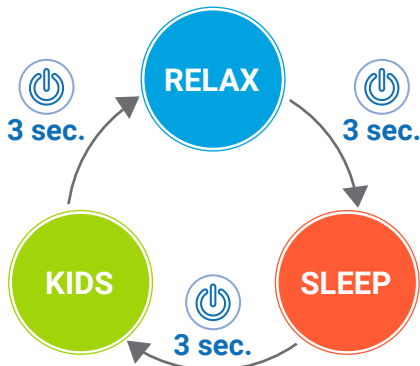
**ROUGE, BLEU ou VERT  
SON 1**

**EXPIREZ**



**BLANC  
SON 2**

## CHANGER DE PROGRAMME



Démarrez votre ZenSpire® puis appuyez 3 secondes en continu sur le bouton ON/OFF pour passer d'un programme à l'autre.

Relâchez le bouton ON/OFF quand vous entendez le nom du programme désiré : « RELAX », « SLEEP » ou « KIDS ».

## LA MÉTHODE 3.6.5.

PRATIQUEZ

3

FOIS PAR JOUR

RYTHME

6

RESPIRATIONS  
PAR MINUTE\*

PENDANT

5

MINUTES

\* 1 respiration = 5 sec. inspiration + 5 sec. expiration

*Créée par le Docteur David O'Hare, cette méthode est la référence de la pratique de la cohérence cardiaque, elle est recommandée depuis 2014 par la Fédération Française de Cardiologie pour gérer le stress.*

Fréquence : matin, midi et en fin de journée.

Vous pouvez la pratiquer avec le **PROGRAMME RELAX.**

## LA MÉTHODE LA PLUS FACILE POUR SE RELAXER

**INSPIREZ**

**5**

SECONDES

**EXPIREZ**

**5**

SECONDES

**PENDANT**

**5**

MINUTES

**LES BIENFAITS SE FONT RESSENTIR  
DÈS LA 1ÈRE MINUTE !**

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

## RÉGLAGES



### PRESSER LE BOUTON

- x1** LUMIÈRE
- x2** LUMIÈRE & VIBRATION
- x3** LUMIÈRE & SON
- x4** STOP



**5**  
minutes

ZENSPIRE® s'arrête tout seul après 5 min.

Chaque fois que vous changez de mode, vous relancez une session de 5 minutes.

ZENSPIRE® garde en mémoire le dernier programme utilisé.

## LA MÉTHODE LA PLUS RAPIDE POUR S'ENDORMIR

**INSPIREZ**

**4**

**SECONDES**

**EXPIREZ**

**6**

**SECONDES**

**PENDANT**

**10**

**MINUTES**

## RETROUVEZ UN SOMMEIL PROFOND ET RÉPARATEUR

La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple et idéale pour faciliter l'endormissement.

## RÉGLAGES



### PRESSER LE BOUTON

- x1** LUMIÈRE
- x2** LUMIÈRE & VIBRATION
- x3** LUMIÈRE & SON
- x4** STOP



**10**  
minutes

ZENSPIRE® s'arrête tout seul après 10 min.

Chaque fois que vous changez de mode, vous relancez une session de 10 minutes.

ZENSPIRE® garde en mémoire le dernier programme utilisé.



**PERMET D'APPRIVOISER LA TECHNIQUE  
OU PRATIQUER AVEC LES ENFANTS**

**INSPIREZ**

**4**

**SECONDES**

**EXPIREZ**

**4**

**SECONDES**

**PENDANT**

**3**

**MINUTES**



**RETROUVEZ IMMÉDIATEMENT  
LE CALME ET LA DÉTENTE**



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

## RÉGLAGES



### PRESSER LE BOUTON

- x1** LUMIÈRE
- x2** LUMIÈRE & VIBRATION
- x3** LUMIÈRE & SON
- x4** STOP



**3**  
minutes

ZENSPIRE® s'arrête tout seul après 3 min.

Chaque fois que vous changez de mode, vous relancez une session de 3 minutes.

ZENSPIRE® garde en mémoire le dernier programme utilisé.

## QUESTIONS / RÉPONSES

### Où et comment pratiquer avec ZenSpire® ?

Une séance de ZenSpire® se pratique assis(e) idéalement dans un lieu calme pour ne pas être dérangé(e), le dos droit sans appui, avec une respiration abdominale.

Le ventre se remplit à l'inspiration et se vide à l'expiration.

Une séance Sleep peut aussi être faite en position couchée.

### Fréquence - Quand ?

La Cohérence Cardiaque ayant un effet de 4 à 5 heures, il est recommandé de pratiquer 3 fois par jour : matin, midi et en fin de journée. Une quatrième séance peut être faite au moment du coucher (mode Sleep).

### Une routine - Pourquoi ?

Afin de profiter des effets sur le long terme, Il est conseillé d'installer le dispositif ZenSpire® de Cohérence Cardiaque dans sa vie quotidienne au même titre que de se brosser les dents. Cette routine doit devenir la meilleure décision pour prendre soin de votre santé physique, psychique et émotionnelle. Instaurer cette pratique en famille ou en groupe permet d'augmenter les effets et d'installer un climat positif, propice aux échanges de qualité.

## Technique - Comment ?



### **Inspirez**

Inspirez en conscience par le nez, si possible. Ressentez et écoutez l'air entrer dans vos poumons, votre ventre se gonfle et se détend.



### **Expirez**

Expirez lentement, en conscience, par la bouche. Ressentez et écoutez l'air qui sort, votre ventre rentre.

## Mode vibration -pourquoi ?

Le mode vibration est un vrai +, car il permet de se libérer du visuel et de l'auditif, qui sont les sens les plus sollicités.

Les personnes hyper stressées ou les enfants hyperactifs qui ne peuvent se concentrer sur un son ou une image peuvent pratiquer la respiration guidée beaucoup plus facilement.

## **Difficile de suivre le rythme, pourquoi ?**

Au début, il peut sembler difficile de suivre le rythme imposé. C'est normal. Quelques entraînements peuvent être nécessaires pour y parvenir :

Commencez dans ce cas, par le mode Kids 4s/4s qui est plus facile, puis par le mode Relax 5s/5s et enfin passez au mode Sleep 4s/6s. Vous vous rapprochez de votre objectif qui est de vous caler sur le rythme du ZenSpire®.

## **Réveil nocturne - que faire ?**

Re-activer ZenSpire® au milieu de la nuit est un jeu d'enfant. Le programme Sleep utilisé lors du coucher, reste en mémoire. Conservez votre ZenSpire® proche de vous, en cas de réveil, vous pouvez ainsi relancer une session.

Lors de son démarrage, sa douce vibration ou bande audio est discrète et sans gêne pour votre partenaire.

## **Un dernier conseil, enfin !**

Le stress et le sommeil sont des sujets complexes et les problèmes d'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 !

## CHARGEMENT DU ZENSPIRE

Chargez votre ZenSpire® avec le câble USB fourni.

La lumière passe du rouge au vert (pleine charge).



### QUESTIONS RÉPONSES

[www.zenspire.com](http://www.zenspire.com)

### GARANTIE

ZENSPIRE® bénéficie, dans des conditions normales d'utilisation, de la garantie légale Européenne de 2 ans contre tout vice de matériau et fabrication.

Pour toutes informations complémentaires, connectez-vous sur notre site [www.zenspire.com](http://www.zenspire.com).

### AVERTISSEMENT

ZENSPIRE® n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé pour un diagnostic ou un traitement médical.



## **BONUS !**

Une fois que vous vous avez fait vos premiers pas avec ZenSpire<sup>®</sup>, que vous avez pratiqué les différents programmes, installé dans votre routine quotidienne la méthode 3.6.5, vous pouvez alors essayer les différents bonus.

Ces bonus sont disponibles à partir des programmes Sleep, Kids & Relax, ne les cherchez pas dans votre ZenSpire<sup>®</sup>, ce sont juste des variantes des programmes existants.

A partir du programme SLEEP

## LA MÉTHODE LA PLUS RAPIDE POUR RETROUVER DE L'ÉNERGIE

*Cela permet de se « booster » pour être plus vigilant,  
concentré et présent tout au long de la journée*

**INSPIREZ**

**6**

SECONDES

**EXPIREZ**

**4**

SECONDES

**PENDANT**

**10**

MINUTES

**UNE INSPIRATION PLUS LONGUE  
QU'UNE EXPIRATION PERMET D'ACCROÎTRE  
LA QUANTITÉ D'OXYGÈNE DANS L'ORGANISME**



## A partir du programme RELAX



PENDANT **5** MINUTES

LA RESPIRATION CARRÉE PROCURE  
UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE IMMÉDIAT

## A partir du programme KIDS

**INSPIREZ**

**4**

SECONDES

PAUSE  
POUMONS  
PLEINS

**4**

SECONDES

**EXPIREZ**

**4**

SECONDES

PAUSE  
POUMONS  
VIDES

**4**

SECONDES



PENDANT **3** MINUTES

LA RESPIRATION CARRÉE FACILITE  
LA DÉTENTE ET LA CONCENTRATION



1% de notre chiffre d'affaire est reversé pour des causes environnementales.



ZENSPIRE® model ZP101

The ZenSpire logo consists of the brand name 'ZenSpire' in a white, sans-serif font, with a stylized circular graphic element behind the letters 'i' and 'p'.

18 Bis rue de L'Agal  
30170 Saint Hippolyte du Fort - France



*Manuel d'utilisation*



*User manual*



*Bedienungsanleitung*



*Manual de uso*



*Manual del usuario*



*Handleiding*



*Manual de utilização*

[www.zenspire.com](http://www.zenspire.com)