

## **L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION**

*Prendre contact avec sa respiration, c'est prendre contact avec son corps.*

*Dans quelle partie du corps respirons-nous? Faites de profonds inspirs-expirs pour vous relaxer, relâchez les tensions par une respiration ventrale de préférence. Visualisez les zones de tension dans le corps et respirez dans ces parties du corps pour les détendre.*

### **Extrait du livre « la lumière qui guérit »**

*Contrôler la respiration nous permet d'ajuster et diriger le flux d'énergie dans notre corps et notre champ. Les guérisseurs respirent profondément pour augmenter leur énergie et leur pouvoir. La plupart des gens ne savent pas respirer profondément et affaiblissent leur champ.*

*Les enfants respirent automatiquement par le diaphragme mais dès que nous commençons à bloquer nos sentiments, nous rétrécissons notre souffle, idéal pour nous anesthésier.*

*Les poumons symbolisent l'envol de la liberté. A force de réduire notre souffle, nous éprouvons de la tristesse. La respiration superficielle est liée à la sensation d'être pris au piège dans un monde incontrôlable et dangereux.*

*Respirez amplement et profondément avec le diaphragme nous rend le pouvoir de reconquérir notre liberté et de nous débarrasser de la peur qui hante notre époque.*

### **Exercice**

*Position assise, en appuyant seulement le bas du dos. Détendez-vous...*

*Gardez la narine gauche fermée. Inspirez profondément par la narine droite.*

*Pause*

*Fermez la narine droite. Ouvrir la gauche, expirez.*

*Inspirez par la narine gauche. Retenez votre respiration.*

*Fermez la narine gauche. Libérez la narine droite, expirez.*

### **Extrait du livre « l'alchimie intérieure »**

*Dans notre corps se trouvent les clés de la divinité et de la maîtrise, révélées par le mécanisme de la respiration. La respiration est synonyme de vie, plus qu'un phénomène physique. La respiration active les propriétés contenues dans nos facultés intérieure et procure la substance nécessaire à la transmutation.*

*En fonction de la respiration utilisée, nous stimulons les éléments Eau, Air, Terre ou Feu et puisons dans ces éléments les forces dont nous avons besoin.*

*Certaines respirations peuvent nous procurer l'harmonie indispensable dans la voie spirituelle.*

### **Exercice**

*Exercice très puissant parce qu'il vide votre mental et vous fait intégrer l'énergie qui est autour de vous. Ne le faites pas machinalement mais avec la conscience de ce que cela vous apporte réellement. Si vous le faites normalement, cela n'aura aucune utilité.*

*Faites 3 inspirations et expirations que vous conscientisez, c'est-à-dire que vous inspirez la Lumière et expirez l'ombre qui demeure encore en vous. 3 fois...*

*Puis d'une grande inspiration, vous inspirez l'Amour.*

*Vous bloquez l'inspir pour conserver l'énergie d'amour puis vous expirez tout ce qui n'est pas amour en vous. 3 fois...*