

## L'IMPORTANCE CAPITALE de notre RESPIRATION

**Nous devrions respirer en conscience 200 à 300 fois par jour pour un état d'être et de santé harmonieux ! Où en sommes-nous ? Il est grand temps de faire les pas vers notre véritable Nature par ce moyen simple, qui peut TOUT changer, à condition qu'on l'applique évidemment ! Voici ce que nous dit Jean Pélissier à ce sujet et les exercices qu'il donne. Je vous conseille vivement d'écouter plusieurs fois sa conférence sur le sujet [« La RESPIRATION DE LONGUE VIE »](#)**

### ÉLOGE DE LA RESPIRATION

Comment ne peut-on pas faire l'éloge de la respiration, cet acte involontaire et constant qui est le fil invisible qui nous relie au Ciel, à l'Univers !

Notre vie commence par une première inspiration, acte Yin et se terminera par notre dernière expiration, acte Yang. **C'est le soufflet de la respiration, cette inspire-expire permanent qui nous maintient en vie.**

Mais cette respiration peut se conscientiser. C'est l'énergie du mental qui entre alors en jeu.

À chaque inspiration, l'air vient réchauffer notre corps, vient entretenir cette braise qui se situe au niveau de l'énergie de nos Reins. Elle attise cette petite flamme, cette petite veilleuse de notre "lampe à huile", réchauffant tout notre corps.

À chaque expiration, ce sont les déchets de nos métabolismes qui sont évacués.

La respiration peut devenir objet de méditation, de visualisation et même de suggestion hypnotique.

**À l'inspiration, lors d'une relaxation, je murmure « j'ai confiance en moi », à l'expiration « je suis heureux de vivre ».** On reprogramme ainsi le subconscient le plus profond grâce à la respiration. C'est un moyen de reconnecter notre énergie des Reins avec le Cœur. Cette augmentation de la "confiance en soi" grâce à la respiration permet fondamentalement, en boostant notre énergie des Reins, d'ouvrir notre Cœur et de nous rendre heureux.

La respiration est aussi un rappel à la présence, à la reconnexion à l'instant présent. Chaque inspiration nous invite à accueillir la vie en nous. Chaque expiration relâche toutes nos tensions, nos craintes, nos soucis.

Certes, la respiration est un des grands moyens que nous a donné le Ciel pour recharger nos accus, et ce en toute gratuité. Mais en dehors de cet acte physique si on peut dire, c'est aussi un acte à dimension spirituelle.

Dans les trois trésors de la MTC, Jing-Qi-Shen, « l'Essence, le Souffle, l'Esprit », cette énergie céleste est une interface entre le Corps et l'Esprit. Respirer consciemment nous permet de pratiquer l'attention, de cultiver cet espace intérieur où tout est calme et silence. C'est aussi une preuve que nous sommes vivants, que nous sommes dans l'ici et maintenant.

Vénérons cette respiration comme un cadeau du Ciel. Défions-nous de tous ces espace-temps de « non respiration » qui découlent de nos états de stress, d'inquiétudes, de blocages intérieurs. **Ce mantra, « est-ce que je respire ici et maintenant ? » devrait devenir une compétence inconsciente.**

La respiration est aussi ce lien merveilleux qui nous relie aux autres. L'air dont nous nous nourrissons a déjà été recyclé, inspiré et expiré par "10 000 poumons" qui nous entourent. Nous nous nourrissons en quelque sorte de l'essence de l'autre.

Émerveillons-nous donc de ce souffle qui nous anime, qui nous relie à tout ce qui existe.

La respiration, c'est le retour à l'unicité, le retour en quelque sorte à l'essentiel à savoir être toujours présent dans l'instant, à chaque instant.

Je citerai pour terminer ce magnifique quatrain d'un poète inconnu :

Dans le souffle, la vie se dessine, claire et fine,  
Un fil d'or en nos cœurs tisse l'instant et l'heure.  
Respirez, c'est tenir l'univers dans sa poitrine,  
un acte simple, profond, écoute du monde en fleur.

### **Exercice 1 de la vidéo :**

Le matin, avant de vous lever, allonger dans votre lit, inspirez en gonflant bien le ventre et la cage thoracique, puis expirez, soufflez d'un coup, très fort par la bouche, jusqu'à vider l'air complètement et rentrer légèrement les abdominaux. A faire 10 puis 20 fois. Ecoutez vous, cela vous remplit d'énergie, dosez, si la tête tourne un peu !

### **Exercice 2 :**

Pour s'endormir, calmer les insomnies, mettez toute votre attention sur la respiration, l'air qui rentre, sans forcer, puis à l'expire, vous allez expulser l'air de façon extrêmement douce, comme si vous aviez la flamme d'une bougie devant vous et que votre souffle ne la perturbe pas. 10, 20 fois, en générale, au bout de 5, 6 fois l'endormissement est là !

### **Exercice 3 :**

Joignez une visualisation à votre respiration, en vous mettant dans une lumière blanche. Pleinement conscient de votre inspire, inspirez cette blancheur, à l'expire ayez l'intention d'envoyer cela dans chacune de vos cellules, dans tout votre corps, et plus particulièrement les parties tendues ou douloureuses. Vous allez découvrir les bienfaits de cette respiration qui va détendre, relaxer, apaise, booster vos facultés d'auto-guérison et vous faire réaliser que VOUS avec VOUS – M'AIME, c'est puissant !

Rajoutez des phrases positives, comme suggérées dans le texte de Jean Pélissier, sur l'inspire « J'ai confiance en moi » sur l'expire « Je suis heureux de vivre » ou tous les mots que vous souhaitez pour vous aidez !

Profitez dans votre journée de plein de petits moments où vous pouvez mettre en place ces exercices, dans les moments de pause, en marchant, au volant de la voiture dans les embouteillages, respirons au lieu de pester, même plusieurs fois, une dizaine de respirations conscientes vont déjà changer votre Etat d'ÊTRE, apportant beaucoup plus de Paix et d'Harmonie !