

Impact et bénéfices de la respiration consciente

Respirer nous relie à la vie non seulement sur le plan physiologique mais aussi sur le plan subtil de tous les mystères de notre existence. Respirer consciemment est l'art d'utiliser ce cadeau pour obtenir un meilleur bien-être tant physiquement, que mentalement, émotionnellement et spirituellement. Notons que la respiration est la seule fonction organique que nous pouvons moduler suivant nos désirs. N'est-ce pas un beau cadeau?



Physiquement:

Libération des toxines: 70% de nos toxines sont éliminées par la respiration, incluant la respiration de notre peau. Bruce Lipton, biologiste, affirme que notre plus grande toxicité vient de nos pensées-émotions. Si nous y ajoutons, stress, relations parfois limitantes, alimentation et air des grandes villes, nous avons tout intérêt à savoir nous purifier et nous rééquilibrer. Nous savons aussi que le stress et d'autres facteurs provoquent une acidité du sang qui peut être le début d'un déséquilibre physique capable de générer la maladie. Bonne nouvelle, une respiration consciente ample et connectée telle que nous la pratiquons en *Rebirth** alcalinise le sang, relâche les glandes hormonales de notre corps, et permet donc à notre énergie de circuler librement comme à nos émotions (e-motion: énergie en mouvement) de se libérer.

Les taoïstes, les yogis et les sociétés ancestrales le savaient déjà.. mais en occident, emprisonnés sous le *drive* du "matériel, rationnel et pouvoir", nous avons dû réapprendre à vivre et à respirer au sens littéral comme au sens figuré. De fait les yogis disent que nous, occidentaux, respirons seulement pour survivre (ne pas mourir). A nous de réapprendre à respirer pour VIVRE.

Au fait...c'est aussi le n°1 de la réparation cellulaire, et donc de la santé et de la jeunesse (et c'est gratuit en plus)!

Emotionnellement:

En relâchant les cellules de notre corps, en les oxygénant, en y apportant ce mystère de vie, voilà que nos émotions aussi se relâchent. Parfois lors d'une séance on peut ressentir de la tristesse sans savoir pourquoi, ou une vague de colère. Parfois il y a un souvenir associé qui remonte au conscient(mais ce n'est pas nécessaire.) L'idée est de "décongeler" les émotions emprisonnées dans nos cellules et de laisser circuler l'énergie. Il n'est pas rare de revivre des sensations de notre naissance, voire de notre vie prénatale, ou de notre vie d'âme avant de nous incarner. Il n'est pas rare non plus d'accéder à des expériences de vies antérieures ou des représentations symboliques des blocages qui sont encore en nous et qui ne demandent qu'à être libérés pour que nous puissions réintégrer le potentiel qui y était resté coincé. Quoiqu'il en soit, apprendre à vivre nos émotions comme un enfant de 2 ans est un atout de santé à tous les niveaux. Et la respiration le permet.

Mentalement:

Ah... ce puissant mental. Celui qui nous joue des tours bien souvent, celui qui nous fait voyager dans les ténèbres mais aussi dans les infinies possibilités de créations. Pas rien ce coco -là ! Il existe des tas de pratiques pour apprendre à dominer notre mental humain... la respiration est souvent à la base de celles-ci car elle relaxe et permet à la Vie et sa Sagesse de reprendre possession de nous-même et par conséquent nos délires arrivent à se calmer. Les portes de notre subconscient peuvent ainsi s'ouvrir et nous montrer aussi bien nos trésors que ces croyances limitantes qui nous mènent par le bout du nez.

Le *Rebirth* se base sur deux piliers principaux: l'art du retour à la respiration libre et naturelle mais la prise de conscience de nos pensées, de nos croyances et de la possibilité de les transformer à notre gré . De là l'importance de l'aide d'un professionnel qui sera aussi lors d'une session votre coach pour vous aider à voir, à revoir, à choisir et à reconstruire.

Spirituellement

Si la respiration ouvre notre subconscient pour mieux nous connaître et mieux prendre en main notre vie, elle nous aide aussi à nous reconnecter avec l'Essence même de la Vie qui nous a fait naître. Le nouveau-né n'a rien dû faire pour construire la perfection de son corps, l'enfant ne doit rien "faire" pour que son corps continue d'évoluer et de grandir, etc. Nous sommes reliés à un grand Tout, à une sagesse cosmique mais souvent dans notre vie de tous les jours nous l'oublions, et nous nous efforçons à faire ce que nous devons faire et "gagner notre vie". La respiration ouvrira donc les portes de notre Supra-conscient, cet accès à Qui nous sommes vraiment au-delà de la personnalité que nous représentons dans la société d'aujourd'hui. Parfois les personnes ont des flashes qui les marquent à jamais, des réalisations, des visions qui les relient à leur Ame comme à la Source. Cela peut parfois se ressentir via une sensation d'illimité, de cosmos, d'amour universel...cette expérience n'est pas prévisible mais quand cela arrive c'est soufflant.

La respiration est aussi le miroir de notre façon de vivre: stress dans la vie, stress dans la respiration. Un bon professionnel doit donc être capable de détecter ces légères déviations d'une respiration naturelle et fluide qui sera souvent le reflet d'une façon d'appréhender notre quotidien, nos relations, notre travail et notre relation à vous-même.

Je dis souvent lors de mes conférences: "Qu'est ce qui est le plus facile: Vous demander de lâcher le contrôle et la pression que vous vous mettez dans votre vie? Ou vous inviter à ajuster un tout petit peu votre manière de d'inspirer ou d'expirer?"

Chers amis, mon désir n'est pas de prendre trop de votre temps, mais après plus de 20 ans de pratique de la respiration consciente, je me rends compte que c'est tout un univers et qu'en plus il nous permet de visiter et de prendre plaisir à la découverte de notre propre univers intérieur. Une façon simple et aussi très sensuelle de voyager en vous-même et d'explorer vos trésors cachés pour que ce diamant que vous êtes puisse rayonner.

Enfin, rappelons- nous que la respiration est simple, à la portée de tous et qu'elle nous unit au-delà des races, des sexes, des religions.

Bienfaits en quelques points (liste non exhaustive)

- Connaissance de soi

- Améliorer nos relations
- Réduire le stress
- Estime de soi et amour à soi-même
- Accroître la clarté, la stabilité et la confiance en soi
- Dépasser nos peurs et nos limites
- Augmenter vitalité, joie de vivre et santé
- S'aligner avec le sens de notre vie
- Libérer et intégrer des traumatismes du passé
- Pardonner et se réconcilier avec soi-même, notre passé ou notre environnement
- Transformer les domaines insatisfaisants de notre vie
- Retour à Soi dans toute notre essence spirituelle
- Expérimenter notre reliance avec le Tout
- Vivre notre essence spirituelle avec les pieds sur terre
- Augmenter notre vibration et notre bien-être général

Vous pouvez expérimenter la respiration consciente et les bienfaits de relaxation et de lâcher prise en groupe comme lors des Breathing Circles. Cependant nous conseillons un travail individuel en profondeur.

Véronique Batter

*Spécialiste de la respiration, de l'accompagnement de l'âme et du nettoyage énergétique
Représentante de IBF, International Breathwork Foundation comme organisation avec le statut spécial consultatif auprès du Conseil Economique et Social de l'ONU.*

Séances en individuel et en groupe - Espagne et Belgique