

Respirer: Une Voie vers la Prise de Conscience de l'Instant

Par Judith Kravitz

A l'époque actuelle la recherche de la joie innée et de la sérénité a pris beaucoup d'importance. Dans ce monde où prime la compétition et la technologie moderne, l'être humain éprouve une difficulté croissante à rester en équilibre et en harmonie; sans compter la quasi impossibilité d'atteindre des états de conscience élargie.

Heureusement, de nos jours, tendre à un état de conscience plus élevée et plus éveillée devient un but réalistiquement atteignable. Il existe des êtres sur la planète, pleinement conscients, qui nous guident et nous montrent les chemins et moyens d'accomplir cette étape révolutionnaire qui va de la perception humaine à une perception spirituelle. De tout temps, les maîtres spirituels ont compris qu'étendre notre conscience au-delà du mental et de l'ego était un élément clé dans l'accomplissement de cette transformation.

Dans son livre à succès "The Power of Now" (Le pouvoir du moment présent), Eckhart Tolle insiste sur l'importance d'arrêter le mental pour se donner l'occasion d'atteindre ces états d'éveil. Il déclare : "Le chemin vers l'Être se situe au-delà du mental et est seulement accessible lorsque celui-ci est au repos."

Byron Katie, visionnaire très reconnue et respectée, auteur de "All War Belongs on Paper" et "Loving What Is" (Aimer ce qui est) insiste sur le fait que c'est notre monologue mental qui nous empêche de trouver la paix. Elle a mis au point une procédure appelée "The Work" (Le Travail) qui permet d'aller au-delà des pensées tout en les examinant et en les interrogeant. Cette procédure s'est révélée être un outil précis pour examiner et entrer en dialogue avec nos pensées et pour soulager le mental de ses croyances limitantes.

Quel est le rapport entre cela et la pratique de la respiration? La respiration est le plus merveilleux outil à notre disposition qui puisse nous aider à maîtriser notre mental et intégrer des émotions anciennes et actuelles perturbantes. Le plus souvent, il n'est pas suffisant de "comprendre" ce qu'il y a à faire, mais il est nécessaire de l'incarner, de le vivre. Par exemple, il est assez clair que lorsque nous nous détachons et transcendons le mental égotiste, nous atteignons des états de paix, de joie et d'harmonie.

Mais comment arrêter le constant bavardage mental qui contrôle nos esprits? Comment traverser et intégrer les sentiments qui nous bouleversent intempestivement?

M. Tolle, dans son livre, explique très clairement la manière dont notre mental et nos émotions nous gardent prisonniers et limités. Il conseille des exercices mentaux pour résoudre ces états. Cependant, ce procédé d'examen de nos pensées fait encore appel au mental pour les révéler et nous garde donc dans la sphère mentale.

Il est des moments où nous avons besoin d'une aide puissante pour nous arracher aux affres tumultueuses de la condition mentale humaine qui produit des couches et des couches d'émotions non ressenties et non intégrées. Cela engendre des cycles sans fin de souvenirs profondément enracinés et d'émotions refoulées - ce que Tolle appelle notre "pain body" (corps de douleur). Il est certain que lorsque nous sommes pris soit dans un processus mental incontrôlable, soit par notre corps souffrant émotionnellement, nous sommes incapables de changer d'état simplement en l'observant, l'interrogeant ou en le réduisant au silence. Cependant, à l'aide de techniques respiratoires spécifiques, nous pouvons calmer notre "incontrôlable" mental, clarifier des émotions activées et retrouver un état de paix et de joie intérieure .

Avec la Respiration Transformatrice (Transformational Breathing), nous vous présentons votre plus puissant outil d'auto guérison – votre propre respiration! Nous vous montrons comment utiliser une respiration consciente, non seulement pour calmer l'esprit et vous libérer d'états émotionnels désagréables, mais aussi comment transformer et intégrer tous les aspects de votre vie en une expérience satisfaisante et joyeuse.

La respiration est la connection entre le corps et l'esprit et la clé qui ouvre le passage vers notre nature spirituelle. Une respiration complète et ouverte permet à ces deux composantes de travailler en harmonie et équilibre. Nous vous montrerons comment utiliser cette connection de façon à profiter pleinement et à exprimer l'assimilation de ces aspects de votre nature.

La clé d'un corps sain réside dans l'oxygénation de ses cellules. Mais cela n'est pas possible sans une respiration complète et détendue qui utilise tout le système respiratoire. La plupart des gens n'utilisent qu'une quantité limitée de cette capacité et limitent ainsi leur santé et leur niveau d'énergie. La Respiration Transformatrice nous aide à diagnostiquer votre schéma unique et particulier de respiration, ce qui nous permet de vous donner une idée de ce que ces schémas représentent dans votre vie et votre expression. De nouveaux aspects peuvent émerger, éveillés par une meilleure respiration.

Au fur et à mesure que vous respirez mieux et de manière ouverte, vous allez récupérer les bénéfices cellulaires et énergétiques qu'apporte une respiration complète. Votre respiration est le véhicule de la joie au présent. Nous vous donnons les moyens de voyager par votre respiration et de vous arrêter dans ces espaces d'éveils, entre les pensées. Nous vous apprenons comment la respiration stimule la libération des endorphines, neuropeptides et autres substances chimiques bénéfiques dans le système sanguin, pour créer des états bienheureux et euphoriques, sans effets secondaires ni coût onéreux. Dans les jours à venir, la respiration va devenir la méthode rapide pour atteindre la santé, la paix et l'éveil. Nous assistons déjà au traitement efficace de maladies par traitement en chambres d'oxygène hyperbarique, la thérapie par l'ozone et l'hydrogène peroxide. Dans les villes où la qualité de l'oxygène est compromise, on voit apparaître des bars à oxygène où les gens achètent et boivent de l'oxygène pour le tout dernier "high".

Nous vous préparons à l'importante découverte de la vraie Présence Profonde de qui vous êtes – par le moyen de votre propre respiration! Quelle ironie que l'outil le plus puissant et le plus positif que nous puissions utiliser pour acquérir les états de maîtrise intérieure et d'éveil ait toujours été en nous. Notre propre respiration! Simple, libre, accessible, donnant plein pouvoir, c'est littéralement sous notre nez!

Pendant des siècles nous avons cherché le Royaume des Cieux à l'extérieur de nous-mêmes, explorant tout, fouillant le globe entier et même l'espace pour trouver les éléments qui pourraient nous conduire à la conscience de notre totalité, aux sentiments de joie et de bien-être. Où autre, un Créateur bienveillant et ludique garderait-il la clé de ces états de conscience élargie sinon en chacun de nous, dans la vie et la respiration elle-même?

Comment une simple façon de respirer pourrait-elle nous emmener au-delà de la conscience humaine jusqu'à une plus grande conscience de la vie et de soi et nous remplir d'une énergie vitale plus abondante? Vous avez le droit de vous le demander!

Il y a plusieurs explications concrètes à ces étonnants résultats – physiques, mentaux, émotionnels et spirituels – obtenus en respirant et nous les explorons dans ce livre "Joy For Life! The Journey of Transformational Breath" (Pour la vie, la Joie! Le voyage de la Respiration Transformatrice). Lorsque vous commencez à découvrir et à jouer avec votre respiration d'une nouvelle manière, vous allez sentir des changements intérieurs s'opérer, tels qu'une sensation de légèreté et un sentiment de paix, qui à leur tour entraînent des changements extérieurs significatifs. Une manière de respirer différente pourrait signifier une nouvelle vie!

Commençons avec le Présent. De quelle manière respirez-vous juste maintenant? Vérifions Continuez à respirer, dans la mesure du possible, comme vous le faisiez avant d'en devenir plus conscient. Placez vos mains sur votre abdomen. Se soulève-t-il à l'inspiration? Maintenant posez les mains sur le thorax. Est-ce qu'il se dilate lorsque vous inspirez? Observez ce qui se passe au milieu (plexus solaire). Est-ce contracté et tendu, ou est-ce que cela se dilate comme un ballon?

Maintenant, tout en inspirant, portez votre attention sur l'expiration. Que se passe-t-il lorsque vous expirez? Relâchez-vous tout d'un coup, ou soufflez-vous l'air à l'extérieur? Peut-être que vous laissez lentement aller l'expiration par petits coups retenus, ou bien votre respiration se relâche-t-elle simplement sans effort ni contrôle? Remarquez-vous une ou plusieurs pauses pendant ou entre les respirations?

Refaites maintenant l'exercice, en prenant intentionnellement de profondes inspirations. Que sentez-vous ou observez-vous cette fois-ci? Est-ce que vous inspirez et expirez comme avant, ou y a-t-il un changement? Où faites vous une pause maintenant? Il n'y a pas de réponse "correcte" à ces questions. Chacun de nous a sa manière personnelle et unique de respirer. Les premiers pas importants constituent à sentir et à observer notre respiration.

C'est peut-être la première fois que vous avez vraiment porté attention à votre respiration et à comment elle s'effectue. Il semble étrange que la fonction la plus importante qui nous garde en vie et en santé soit si grossièrement négligée dans notre éducation. Personne ne nous enseigne jamais l'importance de respirer convenablement ni ne nous parle des bienfaits physiques, émotionnels, mentaux et finalement spirituels qu'apporte une maîtrise de notre propre respiration.

La bonne nouvelle est qu'il ne faut pas regretter notre ignorance passée et nos erreurs de respiration car dès aujourd'hui nous pouvons changer nos schémas de respiration restreinte et faire l'expérience des nombreux bienfaits découlants d'une respiration profonde. Nous pouvons faire l'expérience de la Joie et de vivre pleinement le moment Présent.

Respirer Maintenant

Asseyez-vous ou couchez-vous sur le dos dans une position confortable. Prenez conscience de vous-même en ce moment. Concentrez-vous sur chaque respiration. Faites attention à ce que vous sentez et à la manière dont vous pouvez diriger et libérer votre respiration.

Prenez maintenant trois profondes inspirations. Retenez chacune d'elles jusqu'à dix; ensuite relâchez votre souffle rapidement, sans effort. Bien. Prenez ensuite trois profondes inspirations, et placez vos mains sur votre bas ventre. Commencez chaque inspiration dans la partie inférieure de votre système respiratoire de sorte que le ventre et l'abdomen se gonflent à l'inspiration. A nouveau retenez votre respiration jusqu'à dix en étant attentif à l'expansion de votre bas ventre. Ensuite sentez-le se relâcher et redevenir plat lorsque vous expirez.

Maintenant prenez encore trois profondes inspirations et expirez directement de façon détendue (sans retenir votre souffle); continuez directement à inspirer et expirer sans pause. Tout en continuant à respirer, observez votre ressenti. Poursuivez cette façon de respirer pendant une vingtaine ou plus de respirations.

Que s'est-il passé dans votre esprit? Etiez-vous occupé à penser en faisant l'exercice?

Il y a beaucoup de chance que non. Le mouvement de l'énergie causé par la respiration et votre attention portée à celle-ci vous ont très probablement tiré hors du flot continu des pensées. Si vous avez continué à penser, refaite l'exercice jusqu'à ce que vous remarquiez un changement d'état intérieur. Comment était-ce, d'être libre de vos pensées pour un moment? Aimerez-vous vous sentir comme cela plus souvent? C'est possible, et votre respiration en est la clé.

Nous venons de commencer un voyage par la respiration qui peut vous libérer des liens du mental égotiste limité. Cela vous permet de faire l'expérience de plus grands courants de paix qui se logent dans les espaces entre vos pensées et vous amènent à la satisfaction, la paix et la joie.