



Respirer pour se libérer !

Qui croirait que le souffle, si naturel et ordinaire, puisse être un puissant outil de guérison intérieure ?

Prenez un instant pour observer votre respiration, juste là. Comment est-elle ? Ample, fluide, douce ou plutôt courte, opprimée, coupée ? Notre respiration en dit long sur notre état intérieur et est un baromètre émotionnel précieux. Serein, nous respirons lentement et profondément. Stressé, nous respirons plus rapidement et de manière plus superficielle. Nos émotions influencent notre respiration... et inversement. Si nous avons tous conscience qu'une respiration de tout le corps, ample et lente nous relaxe, il est moins connu qu'**une séance de respiration active peut nous aider à traverser des difficultés et à retrouver notre joie et notre liberté intérieure !**

« **La respiration est une voie simple pour faire circuler l'énergie et (re)trouver l'harmonie intérieure !** »

Outre accueillir et fluidifier nos émotions, ce type de travail corporel nous invite à sortir de nos moulins mentaux, à nous reconnecter à notre essence profonde et à nous sentir vibrer.

Faites circuler l'énergie

Une émotion est une énergie qui traverse notre corps et nous invite à prendre une certaine direction. La joie nous donne l'élan d'avancer, la colère pose nos limites, la tristesse nous invite à lâcher et la peur à réagir face au danger. Si on s'empêche de ressentir et d'exprimer nos émotions,

l'énergie se fige dans le corps physique mais aussi à des niveaux plus subtils ; on peut alors se sentir tendu, stressé, serré, oppressé, fatigué... Peut-être ne vous rendez-vous même plus compte des tensions qui vous habitent ? Prenez un temps d'arrêt pour scanner votre corps, sans jugement ; que sentez-vous ?

Il existe une voie simple pour faire circuler l'énergie, nous libérer de nos tensions et accueillir nos émotions, même les plus anciennes et insoupçonnées et, par là même, accéder à la Joie, à notre Être véritable et (re)trouver l'harmonie intérieure : **la respiration !**

L'approche de nombreuses thérapies est mentale : on se souvient, on comprend nos blessures, nos barrières... et souvent, ça ne suffit pas pour les dépasser car elles se sont inscrites profondément dans notre corps. **La respiration active** que je propose d'explorer est inspirée du « rebirth » (ou « renaissance ») et nous invite à sillonner nos chemins intérieurs, aller à la rencontre de nos blessures en douceur afin de libérer l'énergie qui a pu se figer et permettre à nos corps physiques et subtils de retrouver l'équilibre.

Le déroulement d'une séance thérapeutique par la respiration

Si respirer se fait de manière tout à fait naturelle, une séance thérapeutique de respiration active est une expérience tout à fait particulière. Le thérapeute apporte un cadre sécurisé dans lequel le



client peut venir se déposer pleinement, sans jugement, en toute confiance. Après avoir posé quelques mots sur votre état d'être du moment, le praticien vous invitera à vous allonger, de préférence sur le dos, les yeux fermés. Il vous proposera alors de respirer de manière **connectée**, sans répit entre l'inspire et l'expire, et à un **certain rythme**, guidé par la musique.

Le thérapeute accompagne son client en présence et en silence. Le temps de respiration dure une trentaine de minutes et est suivi d'un moment d'intégration. Tout en restant connecté aux sensations, pour éviter de retourner dans l'analyse du mental, vous clôturerez la séance par un court échange avec le thérapeute autour de votre état intérieur.

Que peut-on en attendre ?

Ce qui est sûr, c'est que respirer de manière régulière dans cette optique thérapeutique va vous permettre d'être plus en lien avec vous-même, avec vos émotions et de gagner confiance en vos ressources intérieures pour les écouter au quotidien. Les expériences

sont très variées et chaque séance de respiration est un nouveau voyage... pour certains, cette demi-heure de respiration sera une demi-heure de silence mental salvatrice, pour d'autres l'occasion de revisiter et intégrer des difficultés profondes, pour d'autres encore un moment de joie, d'extase et de lien avec l'Univers... quoi qu'il en soit, **chaque exploration vous transformera sur un plan concret ou subtil.**

Et pour accéder à toutes les potentialités de ce bel outil, le mieux est encore de partir à la découverte de vous-même **ouvert, curieux et sans attentes !**



Marie Fournier

Accompagnement autour de la naissance, de l'enfance et de la parentalité.

Traductrice de Bébés.

Formatrice Signer avec Bébé & Communication Connectée. Respiration & Soins énergétiques.

0479 70 23 15

marie.naitrepapants@gmail.com