

TRIO MEDITATIONS ET BAUME SONORE CONSCIENCE DE LA RESPIRATION, DU SOUFFLE ET DU SILENCE



RESPIRATION

Nous sommes des êtres vivants et en tant que tels nous respirons ; la respiration est un acte automatique qui nous accompagne en permanence sans quoi nous ne serions pas en vie donc tout ce qui vit respire, c'est une évidence qu'il est toutefois bon de se rappeler puisque en y portant attention nous pouvons impacter notre rythme de vie et notre état de santé.

A chaque fois que nous inspirons et expirons nous alimentons les cellules de notre corps, nous influençons notre état intérieur et revenons en notre centre.

En inspirant tranquillement nous communiquons avec l'environnement extérieur et amenons en nous l'oxygène rejetée par les arbres, et en expirant nous pouvons relâcher le gaz carbonique aspiré par les arbres, nous sommes ainsi reliés à la Nature qui non seulement nous offre ce qui nous maintient en vie mais nous donne également à observer un rythme basé sur un cycle qui engendre naissance/ mort /naissance en continu.

A chaque fois que je respire j'active en moi un processus de création/mort/création naturel qui me permet de me régénérer : je peux conscientiser par l'inspire que j'accueille l'air le plus pur qu'il soit et par l'expire que je rejette ce qui me dessert. En faisant cela régulièrement mon corps et ses cellules se renouvellent, s'expandent et se recentrent en optimisant leur participation au maintien de mon bon état de santé. Mon corps alors devient un réceptacle puissant qui peut continuer à accueillir le meilleur pour moi.

Par la respiration consciente je développe l'écoute de mon corps, de mon intériorité et je suis alors en mesure de discerner ce qui est juste pour moi et de poser des actes en conséquence.

SOUFFLE

Le souffle inclut, selon moi, l'élan vital : c'est en respirant avec la globalité de mon corps que je fais circuler au mieux en moi l'énergie de vie qui m'habite, la circulation de mon sang et des liquides et que ma créativité se déploie. Mon souffle, au plus proche du silence intérieur représente cette impulsion qui anime une direction et me pousse à concrétiser mes aspirations profondes. On pourrait dire que le souffle est une inspiration profonde, animée par la présence à soi, qui relie l'eau présente dans notre corps, l'air, l'énergie et la créativité.

LES 3 MEDITATIONS GUIDEES

Mon intention ici est de pouvoir vous amener à vivre un temps de pause aisément et facilement sans dispersion dans le choix d'outils ; ces trois méditations ont été conçues dans ce sens et pour vous impulser l'amorce d'un retour à vous même chaque fois que vous en ressentez le besoin tout simplement parce que vous vous êtes consciemment ou inconsciemment éloigné de votre centre.

Elles vous permettent, par une respiration tranquille et profonde, de contacter votre propre pulsation, votre guidance intérieure, ce « silence » fécond qui permet de vivre plus harmonieusement, de ressentir le flux incessant de la vie reliant intérieur et extérieur, introspection et extériorisation, et de manifester ce qui nous anime profondément et repose sur une stabilité d'être.

Pour ces méditations j'ai fait le choix de n'utiliser aucun fond sonore et de vous en remettre à la fréquence de ma voix de façon à vous habituer à développer une écoute intime même si la musique offre certainement un appui supplémentaire, cela dit je vous propose en plus **une méditation purement sonore** vous permettant d'équilibrer rapidement vos énergies et agissant tel un baume.

Je vous souhaite une belle pratique !