36 respirations

« Il vous suffit d'une minute pour améliorer la qualité de la respiration et la peur est changée, le désespoir aussi, la colère aussi.
La respiration peut également intervenir dans ce domaine.
Touchez votre respiration avec la pleine conscience, et la respiration va améliorer l'état de votre corps et de votre esprit, c'est certain.
J'inspire, je sais que j'inspire.
J'expire, je sais que j'expire,
et je souris avec la respiration. »
Thich Nhat Hanh

Vous avez besoin d'insuffler une bonne dose d'énergie à votre corps et votre esprit alors que vous ne disposez que de quelques minutes ?

Mary Burmeister nous invite à nous souvenir que le souffle est l'outil le plus simple et parfait que nous ayons à notre disposition. Elle nous invite à aller dans ce souffle vital et à respirer, consciemment. C'est profondément nettoyant, nourrissant, régénérant :
Nous pouvons nous servir de cet outil à tout moment pour augmenter et équilibrer l'énergie vitale et accéder à l'harmonie **de toutes nos fonctions internes...** et de nos attitudes (**peur, colère, inquiétude, tristesse, faux-semblants**).

Commencez par vous asseoir simplement, confortablement et comptez vos expirations. Comme ceci. **Un : j'expire,** j'inspire. Deux : j'expire et j'inspire. Trois, j'expire...
j'expire et toute l'énergie accumulée liée au stress s'évacue en descendant sur le devant du corps, libérant tensions et blocages dans les épaules, le buste, la ceinture pelvienne et jusqu'aux orteils.
J'inspire et une nouvelle énergie présente en abondance remonte par la face dorsale et me régénère.

Vous pouvez pratiquer cet exercice partout, à un moment choisi ou encore le faire toute la journée en comptant vos respirations par groupe de neuf. Comptez ainsi jusqu'à 36 respirations complètes et revenez à l'harmonie ; et si vous ne savez plus où vous en êtes, recommencez à zéro...
Laissez votre souffle circuler naturellement.
Votre respiration deviendra automatiquement plus profonde et plus régulière.
Et naturellement, sans aucun effort, vous profiterez de tous ses bienfaits.

Mary dit : « Dans le souffle que je suis, je suis constamment renouvelé »
Souriez – remerciez pour ce cadeau que vous recevez en permanence!