

INSPIREZ, SOUFFLEZ, TRANSFORMEZ !

AVEZ-VOUS DÉJÀ ENTENDU PARLER DE LA RESPIRATION COMME OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ? ON ÉVOQUE MÊME UN « NOUVEAU YOGA » ! EN RÉALITÉ, DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES, LE SOUFFLE EST CONSIDÉRÉ COMME UNE VOIE ROYALE VERS L'ÉVEIL, L'ÉLEVATION DE LA CONSCIENCE ET LA LIBÉRATION DE NOS BLOCAGES.

Par Catharina von Barga

Vous vous sentez essoufflée ? Pas étonnant dans ce monde en accélération ! Saviez-vous que la plupart d'entre nous ne respire qu'à environ 25 % de notre capacité pulmonaire ? Pourtant, la respiration est un générateur naturel de renouveau ! Mais pour sortir de nos schémas habituels, et aller vers une réalité plus épanouissante, nous avons besoin de faire appel, en plus, à notre

conscience afin que s'ouvre le grand portail de la transformation.

Le renouveau est là ! Auparavant uniquement disponible aux initiés des écoles mystiques, le grand public peut maintenant découvrir cet outil extraordinaire, entre autres à travers Transformational Breath®, la « respiration transformatrice ». En plus du souffle, déjà extrêmement puissant en lui-même, cette approche intègre d'autres techniques comme l'acupression, le son,





« Ce nettoyage naturel du corps est crucial pour notre santé. En utilisant la respiration diaphragmatique, les organes reçoivent un massage et le système lymphatique s'active davantage. »

le coaching voire même une analyse de la respiration. Car la manière dont nous respirons en dit long sur la manière dont nous vivons.

Plus d'énergie

Nous sommes souvent sur un mode de survie, avec une capacité pulmonaire réduite ! En respirant de manière plus dynamique et ample, on constate une augmentation de l'apport en énergie dans tout le corps. C'est de ce souffle de vie, en sanskrit *prāṇa*, dont nous avons besoin pour être en bonne santé. En respirant plus pleinement nous pouvons alors augmenter notre force vitale pour nourrir notre corps, avoir plus d'énergie et vivre plus pleinement.

Une détox gratuite

Dans une séance de Transformational Breath®, l'efficacité de notre système lymphatique est 15 fois plus accrue que lors de son activité « normale » ! Sa fonction est d'éliminer les toxines de nos cellules. Ce nettoyage naturel du corps est crucial pour notre santé. En utilisant la respiration diaphragmatique, les organes reçoivent un massage et le système lymphatique s'active davantage. Voilà une détox gratuite !

Clarté, présence et sérénité

Le brouillard mental qui nous garde en otage dans notre vie nous empêche souvent de prendre les bonnes décisions. Nous ne sommes pas présentes à ce qui est, ici et maintenant, et nous nous perdons dans des regrets du passé ou des projections du futur. Mais en respirant de manière continue, c'est-à-dire sans faire de pauses entre



© Giulia Bertelli/Unsplash



l'inspiration et l'expiration, le mental n'a plus d'accroche, se calme et se focalise. Nous sommes alors plus présentes et pouvons faire face à notre réalité avec plus de clarté et de sérénité.

Reprogrammer les croyances limitantes

Vous connaissez certainement ces phrases nocives qui nous traversent la tête et qui filtrent la réalité de manière inconsciente : « *Je suis nulle* », « *Je ne mérite pas...* », etc. Grâce à la respiration diaphragmatique continue nous entrons dans un état de conscience modifié. Il est alors plus facile de dévoiler nos limitations et de prendre conscience de leur nature faussée. L'utilisation des affirmations positives pendant la respiration permet de reprogrammer notre subconscient.

Transformation émotionnelle

Peur, tristesse, colère... Lorsque nous vivons quelque chose de désagréable, nous bloquons notre respiration afin de ne pas sentir notre émotion. Nos émotions réprimées perturbent notre vie, soit en explosant vers l'extérieur, soit en implosant vers l'intérieur, sous forme de maladie. Quand nous ouvrons à nouveau notre système respiratoire et que nous amenons de la vie dans ces zones fermées, les émotions qui y sont cristallisées peuvent être libérées. Il y a à nouveau de la place et de l'énergie pour nous-mêmes.

Fini le burn-out !

Les deux dynamiques de la respiration, l'inspir et l'expir, reflètent les deux dynamiques de la vie : l'activité et le repos, le jour et la nuit. À l'inspiration

le diaphragme se tend, nous sommes actives, à l'expiration le diaphragme se relâche, nous nous détendons. Actuellement nous constatons que cette respiration naturelle est de plus en plus perturbée, nous n'arrivons plus, pour la plupart, à relâcher, à déconnecter. Ce qui s'ensuit est... le burn-out ! Avec Transformational Breath® nous pouvons enfin libérer les tensions et retrouver et maintenir cet équilibre précieux.

Quand nous libérons nos blocages physiques, mentaux et émotionnels, nous alignons tout notre être. La connexion profonde à qui nous sommes vraiment est alors possible. Nous voyons plus clairement notre vraie valeur, notre vrai potentiel et le sens de ce que nous vivons. Nous entrons dans un état de bien-être profond, de paix et d'unité. Et de là, nous repartons de manière plus authentique, plus sereine et plus inspirée afin de cocréer la vie qui nous correspond vraiment.

Donner à chacun et chacune les moyens d'aller vers sa pleine puissance et son épanouissement est une vraie joie et me semble essentiel à l'époque dans laquelle nous vivons. Changeons notre respiration, changeons notre vie ! ■

NOTRE EXPERTE

Coach en respiration, voix et présence scénique, Catharina von Bergen est formatrice senior certifiée de Transformational Breath®. Infos sur transformationalbreath.fr



© Kristina Gosemaeker