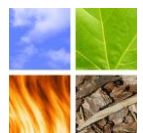


## Pratique de « Respiration-Intention »

Cette technique est un processus de guérison inspiré de Binnie A. Dansby qui utilise la respiration consciente, connectée et les affirmations. C'est un outil qui crée des changements dans la conscience et le comportement. Notre esprit génère des milliers de pensées chaque jour. Ce sur quoi nous choisissons de porter notre attention est déterminé par nos croyances fondamentales, les pensées et décisions archétypales qui sont enracinées au plus profond de notre être.

Nous sommes conscients de certaines de ces croyances et pas des autres. La respiration consciente combinée avec des affirmations archétypales peut lever le voile et révéler les fausses croyances à propos de la vie et de nous-mêmes que nous avons intégrées depuis notre conception et notre naissance.

- ❶ Installez-vous confortablement : isolez vous en étant sûr de ne pas être dérangé (coupez vos téléphones et smartphones...) ; bloquez-vous un temps suffisamment important.
- ❷ Prenez une ou deux grandes respirations « soupir » (doublement de la durée de l'Inspiration et relâchement profond sur l'Expiration).
- ❸ Puis commencez à respirer doucement de façon connectée (c'est-à-dire sans « pause » entre l'Inspiration et l'Expiration et prêtez attention aux pensées, observez les sensations corporelles internes et externes et les émotions qui surgissent ou se manifestent sans chercher à les modifier juste les observer sans vous juger.
- ❹ Mettez votre attention, votre focus sur le chakra qui vous pose problème ou question ou simplement sur les chakras un à un successivement. Pour une première fois concentrez-vous sur un seul chakra puis deux la fois suivante...respectez-vous prenez le temps soyez doux avec vous-même.



⑤ Puis prononcez ou écoutez l'affirmation archétypale qui correspond à chaque chakra, prononcez ou écoutez là plusieurs fois pour bien la laisser s'imprégner dans votre être.

Ou bien en fonction de ce que vous avez ressenti au point ③ concentrez-vous sur un chakra en particulier et son affirmation correspondante.

Laissez le temps à l'affirmation d'agir sur vous et écoutez à nouveau vos ressentis, pensées et émotions comme décrit au point ③.

⑥ Notez bien s'il y a des changements sachant que vous observez, vous notez par zone qui correspond à chaque chakra.

Prenez des notes des mots, des pensées, des phrases, des ressentis qui émergent : ce sont le résultats de vos peurs de vos croyances erronées sur vous-même.

⑦ Puis après vous pouvez prendre une grande respiration avant de recommencer à respirer de manière connectée en choisissant de porter votre attention sur l'affirmation archétypale et non sur le ressenti ou la pensée ou la croyance négative qu'elle fait remonter. Choisissez votre source.

Respirez et sachez que :

« Je ne suis aucunes de mes pensées.

Ce que je suis, c'est la conscience qui participe à la création et choisit à chaque instant comment utiliser ma précieuse énergie vitale.

Respirez et demandez-vous :

« Quelle façon de penser va créer un sentiment de connexion, de paix, de joie et de satisfaction ? Quelles pensées ou quel environnement est-ce que je choisis pour les nourrir de ma respiration, de mon énergie vitale, pour produire une santé et un bien-être optimaux ? Qu'est-ce que je choisis d'inhaler ? Qu'est-ce que je choisis d'inspirer ? »

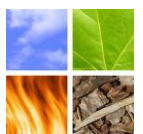
Voilà les affirmations archétypales et leur correspondance avec les chakras :

**1<sup>er</sup> Chakra** : situé à la base de la colonne vertébrale couleur rouge

- « Mon corps est en sécurité, quel que soit ce que je ressens. Je suis la terre. Je suis créativité. »

**2<sup>ième</sup> Chakra** : situé au niveau du nombril, couleur orange vif

- « Je suis entouré d'amour et de soutien par tous les êtres qui font partie de ma vie. Tout le monde et tout ce qui possède une forme physique est ici pour me soutenir dans ma forme physique. »



**3<sup>ème</sup> Chakra** : situé sur le plexus solaire, couleur jaune

- « Tout mes sentiments, toutes mes émotions sont en sécurité. C'est moi qui choisis quoi penser et comment utiliser mon énergie. »

**4<sup>ème</sup> Chakra** : situé au niveau du cœur entre le sternum et la gorge (mi-chemin), couleur verte

- « Je suis l'enfant innocent d'un univers paisible. Je mérite d'expérimenter tout mon amour et toute ma compassion. »

**1<sup>er</sup> Chakra** : situé à la base de la colonne vertébrale couleur rouge

- « Mon corps est en sécurité, quel que soit ce que je ressens. Je suis la terre. Je suis créativité. »

**2<sup>ème</sup> Chakra** : situé au niveau du nombril, couleur orange vif

- « Je suis entouré d'amour et de soutien par tous les êtres qui font partie de ma vie. Tout le monde et tout ce qui possède une forme physique est ici pour me soutenir dans ma forme physique. »
- suis connecté à tout ce qui vit et respire par l'amour. Je suis connecté à l'Intelligence divine qui connaît ma valeur. »

**7<sup>ème</sup> Chakra** : situé au sommet du crâne (couronne), couleur violet royal ( un mélange de la couleur rouge pour la sécurité et de la couleur bleu pour la connexion)

- « Je suis une manifestation de l'esprit dans une magnifique forme physique. Je suis un cadeau de Dieu à la terre. Mon amour est reçu. »

**5<sup>ème</sup> Chakra** : situé au niveau de la gorge, couleur bleu turquoise

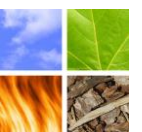
- « Je suis une expression de l'amour. Mon expression est bienvenue. »

**6<sup>ème</sup> Chakra** : situé entre les sourcils (3<sup>ème</sup> œil), couleur bleu foncé

- « Je suis connecté à tout ce qui vit et respire par l'amour. Je suis connecté à l'Intelligence divine qui connaît ma valeur. »

**7<sup>ème</sup> Chakra** : situé au sommet du crâne (couronne), couleur violet royal ( un mélange de la couleur rouge pour la sécurité et de la couleur bleu pour la connexion)

- « Je suis une manifestation de l'esprit dans une magnifique forme physique. Je suis un cadeau de Dieu à la terre. Mon amour est reçu. »





Voilà cette pratique est très puissante et permet de se reconnecter à son énergie vitale et à son innocence.

Prenez bien le temps de vous reposer après cette pratique pour favoriser l'intégration de ce travail dans votre vie quotidienne, buvez de l'eau, allez marcher pieds nus dans l'herbe si vous pouvez.

Pour aller plus loin et véritablement vous reprogrammer il est bon de pratiquer la Respiration Psychodynamique (issue du rebirth) et ce accompagné par un(e) praticien(ne) confirmé(e).

**Bruno BERNARD, Accompagnateur en bien-être**

