

Nous entrons au monde
par une inspire, nous le
quittons par une expire. Tout
au long de notre vie, le souffle
nous accompagne.

Il porte la mémoire de
blessures et de nos joies,
de nos angoisses et de nos
libérations. Il raconte qui nous
sommes. L'observer est une
rencontre intime avec soi.

**Sans rien forcer, respirons
et laissons faire les processus
d'autoguérison.
Notre corps sait.**



LE SOUFFLE GUÉRISSEUR

Parfois, nous sommes malades de nos projections, de nos anticipations, de nos histoires passées. Elles nous empoisonnent, au sens propre. Un chemin de guérison est d'apprendre à revenir au présent. Le seul temps où la vie se vit. Être conscient du passage du souffle nous aide à demeurer ancrés, corps et esprit, dans le présent. La respiration ne peut avoir lieu que maintenant.

Le souffle peut aussi nous aider à adoucir nos carapaces de protection. Imaginons par exemple que nous découvriions en respirant que notre sternum ne bouge pas. Il est comme un bouclier en face de la région du cœur, nous protégeant de l'environnement extérieur. La plupart du temps, nos protections, qui représentent une part de nous, ne veulent pas céder. Elles nous ont soutenus jusqu'alors pour vivre et inconsciemment nous avons peur de ce qui peut se passer si elles lâchent. Elles cachent une blessure, dans notre exemple, une blessure d'amour. Même s'il existe des approches thérapeutiques qui dénouent la douleur avec la douleur, dans une explosion des émotions, je vous invite à choisir la douceur, l'amour et la bienveillance envers vous-même. Laissez faire le mouvement de vie. Laissez faire votre souffle avec patience et persévérance. Il va s'engouffrer en vous et rencontrer l'âme du corps. Il sait comment remettre en mouvement, dissoudre plutôt que faire céder, les digues. Vous avez tout le temps. La guérison advient quand vous êtes prêt, elle ne se force pas.

Alors, respirons. Respirons encore et encore, de tout le corps.

Le souffle nous ramène au présent. Il fait bouger nos anciennes structures émotionnelles et psychiques. Il est fluidité et mouvement. Et puis, de temps à autre, au sein de nos méditations, un événement

émerge. Cela peut être une douleur, une remontée d'émotion, une pensée. L'espace de quelques instants, le corps se resserre et fige son mouvement naturel. Nous perdons le contact avec notre respiration. Cet événement peut avoir un tel pouvoir d'attraction, qu'il est difficile de le lâcher de façon volontaire. Revenez au corps. Aidez-vous de votre souffle. Imaginez, par exemple, que cet événement vous emprisonne dans une boucle de ruminations. Vous concentrez inconsciemment les énergies dans le crâne et créez une tension dans le réseau de fibres musculaires qui galbent et supportent votre tête. Il peut être extrêmement difficile de sortir de l'étau formé par les pensées. Vous pouvez alors guider votre souffle vers les régions tendues du crâne, des yeux, des mâchoires, des tempes, du cou et de la bouche et respirer en elles, avec elles. Lorsque le souffle pénètre profondément dans le corps, il masse et dénoue les foyers de tension qu'il atteint et traverse. Il exerce une pression sur les parois de la tension pour les dissoudre.

Quand nos tensions et nos pensées lâchent s'initie un processus de dissolution de nos souffrances et identifications. Spontanément, le sens du «je» s'affaiblit. Nous devenons vastes, plus proches de notre nature essentielle, reliés au tout.

Dans cet état de méditation et de présence à soi, je respire. Je suis inspiré. Je laisse faire.

Alors, je peux découvrir, voir, rencontrer, accepter.

Les émotions se libèrent.
Les tensions se dénouent.
Les protections tant chéries n'ont plus lieu d'être. Elles se dissolvent. L'alchimie est à l'œuvre au cœur de mon corps.

Avec douceur et amour je laisse faire ce processus de transformation et de guérison.

