

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

QUE FAITES-VOUS LE DIMANCHE ?

Il y a tout de même bien de l'air quelque part !

La campagne, loin des centres pollués ? La mer, la montagne ? Une forêt ? Un parc ? Canoter une heure, fréquenter un club équestre... Cherchez tout ce qui peut vous aider à vivre mieux le plus longtemps possible, au lieu de continuer de mourir à grand feu !

L'air que l'on respire doit être considéré comme **l'aliment vital de la cellule nerveuse et du sang**. Ses propriétés ne suffisent pas à en faire ce qu'il est, il faut aussi tenir compte de ses propriétés physiques qui sont celles de son milieu ambiant : c'est dans **l'ionisation**, état physique de l'atmosphère, qu'il faut chercher son principe vital.

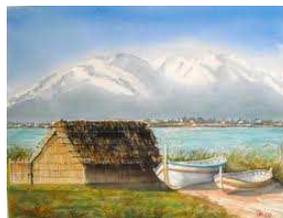
La ville ne s'y prêtant pas, il faut rechercher **la saine atmosphère de l'altitude moyenne ou du large en mer**, là où l'air est dans sa plénitude et riche en éléments vitaux.

« Appliquez-vous à respirer correctement, par une respiration juste et consciente, vous purifierez votre sang et votre cerveau » Peter Deunov

Cheval arabe,
le « buveur de
vent »



entre



Étang de
Canet-en-Roussillon
aquarelle Paco
Cabrera

*bleu azur et bleu glacier
mon désir d'évasion
hiver comme été*

Pour être efficace, la gymnastique respiratoire doit être associée à la gymnastique musculaire.

C'est pourquoi **les activités physiques (sports) et la marche sont salutaires à la santé de tous**, tout particulièrement aux sédentaires qui ont tout à gagner en modifiant, par leur pratique journalière, les échanges respiratoires. Par les éléments vitaux contenus dans l'air, le sang sera enrichi et purifié, remplaçant le sang « lourd et stagnant ».

« On purifie le corps par les courses et un peu de repos alternés, en s'exerçant à la palestra ¹¹ en faisant beaucoup de promenades, en marchant vite » Hippocrate

Il faut savourer l'air comme une précieuse nourriture.

Car si l'homme peut rester des jours sans manger, des heures sans boire, il ne peut demeurer plus de 3 minutes sans air, sous risque de mourir asphyxié.

« Le développement de l'acte respiratoire est le plus puissant moyen de réveiller les centres nerveux, et d'obtenir une manifestation harmonieuse et coordonnée des énergies émotionnelles, intellectuelles et exécutrices » Morgan

¹¹ La palestra était, dans la Grèce antique, le lieu où l'on pratiquait la lutte et les autres exercices physiques. À la différence du gymnase, la palestra ne disposait pas de piste de course.

Palestre, Pompéi

