

L'inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Comprimer le thorax, s'efforcer d'expirer le plus d'air possible, vider complètement les poumons jusqu'à... s'étouffer.
- Puis, au bout de 10 secondes environ, emplir les poumons complètement, dilater le thorax, aspirer encore, encore un peu.
- Quand on aura l'impression que les poumons ne peuvent plus contenir d'air, retenir sa respiration et, au bout de 5 secondes, expirer, expirer si lentement qu'il faudra au moins 7 secondes pour se vider de tout cet air.
- Contracter tous les muscles pour exprimer la totalité de cet air, puis recommencer. Répéter cet exercice 6 ou 7 fois.

COMPLÉMENT

- Allongé le plus confortablement possible, de manière à ce qu'aucun muscle ne soit crispé, joindre légèrement les mains* et respirer profondément, régulièrement.

- Penser, au RYTHME de la respiration, « PAIX, PAIX, PAIX ! ».

On découvre alors la détente, que l'on est envahi d'une sensation de tranquillité.

En chassant toute pensée de discorde, on se concentre sur la quiétude.

Si l'on pense à la paix, on aura cette paix.

ALTERNÉE

1. Bouchez la narine G avec le majeur de la main D et aspirez l'air profondément par la narine D en comptant 4 temps.
2. Retenez le souffle pendant 16 temps.
3. Bouchez la narine D avec le pouce de la main D et expirez par la narine G en comptant 8 temps.

Recommencez l'exercice en inversant :

1. Gardez le pouce de la main D sur la narine D et aspirez l'air par la narine G en comptant 4 temps.
2. Retenez le souffle en comptant 16 temps.
3. Bouchez la narine G avec le majeur de la main D et expirez par la narine D en comptant 8 temps.

Quand vous ferez cet exercice facilement, vous pourrez doubler les temps : 8 – 32 – 16.

Mais IL N'EST PAS CONSEILLÉ D'ALLER PLUS LOIN...⁷

Lorsque vous prenez une inspiration profonde

AVEC LES 2 NARINES

cette fois, vous ne devez pas inspirer l'air brusquement :

inspirez toujours lentement et longuement ;

mais ensuite, pour expirer, vous pouvez projeter l'air d'un seul coup et puissamment.

Fréquence

Dans la vie d'un spiritualiste, la respiration a un rôle capital à jouer, c'est pourquoi il doit organiser son emploi du temps de façon à faire ses exercices chaque matin à jeun.

Après le petit déjeuner, les poumons sont gênés dans leurs mouvements et c'est même nocif.

Il faut toujours faire les exercices respiratoires à jeun ou 4-5 heures après avoir mangé.

* Pour ne pas disperser l'énergie, notre magnétisme, nous serrons pieds et mains (jointes), tête légèrement baissée (nous regardons à terre).

Ainsi, la communication télépathique avec Entités ou autres humains sera facilitée. (T. Lobsang Rampa)

⁷ La Respiration, Dimension spirituelle et Applications pratiques, Omraam Mikhaël Aïvanhov (pp 17, 23, 25 à 28)

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

S'élever...

La respiration a des grands pouvoirs, elle peut même permettre à celui qui s'est exercé, de sortir librement de son corps et de **voyager dans l'espace** pour connaître les réalités du monde invisible...

De la façon de respirer dépendent aussi **l'éveil des chakras** et l'acquisition des **facultés spirituelles**.

MÉDITATION PAR LA RESPIRATION CONSCIENTE

CLARIFIER l'esprit - Focaliser l'attention

RELAXATION - Sensation de bien-être

Une forme simple et suffisante de méditation pour occuper l'esprit de surface et permettre de penser à un degré bien plus profond.

Calme et détente en soi : repoussez fermement toute pensée intrusive, avant qu'elle ne prenne consistance et ne vous perturbe.

Vous n'arriverez peut-être pas à vous concentrer parfaitement du premier coup ; ne vous inquiétez pas et recentrez votre attention sur votre respiration. (Wendy)

S'isoler et s'installer confortablement dans son « lieu sain », assis ou couché, les yeux fermés.

Respirer naturellement (*ce n'est pas un exercice de gym !*), profondément, lentement.

Fixer l'attention sur la respiration, sans précipitation :

à l'inspir comme à l'expir, se concentrer sur l'air qui entre et qui sort du corps, sentir le souffle traverser le nez, les poumons, le ventre, le sentir entrer puis sortir...

Concentrer toute l'attention sur les poumons et le processus de respiration.

Respirer une dizaine de fois profondément, 1-2 fois / jour.

« RESPIRER LA LUMIÈRE »

Habituez-vous chaque jour et plusieurs fois par jour, à respirer la Lumière (selon Omraam).

Vous choisissez un endroit tranquille où personne ne vous dérangera, vous prenez une pose commode et vous respirez :

vous inspirez en imaginant que vous attirez la lumière cosmique, cette lumière infiniment plus subtile encore que la lumière du soleil, cette quintessence impalpable, invisible, qui pénètre tout.

Vous faites pénétrer cette lumière en vous pour qu'elle circule à travers toutes vos cellules, tous vos organes.

Ensuite, en expirant, vous la faites sortir de vous, vous la projetez pour illuminer, éclairer, aider le monde entier.

Du point de vue kabbalistique, vous devenez la lettre Aleph, la première lettre de l'alphabet hébraïque, symbole de l'être qui reçoit d'une main la lumière céleste et qui, de l'autre, la distribue aux humains. Vous ne pouvez pas devenir Aleph si vous ne pensez qu'à vous ; Aleph, c'est l'être qui ne pense qu'à donner, réchauffer, éclairer, vivifier, sans s'occuper de lui-même.

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Conclusion.

Inspirer, expirer... Inspirer, expirer...

Il faut savoir que **la respiration concerne toutes les manifestations de la vie spirituelle.**

La méditation est une respiration, la prière est une respiration... toute communication avec le Ciel est une respiration. **La respiration révèle l'intensité de l'échange.**

Nous sommes entourés d'agents magiques : **l'Eau, l'Air, le Terre, le Feu...** Dieu a déposé des puissances extraordinaires dans ces Éléments et c'est à nous d'apprendre à les utiliser.

Ainsi, **celui qui apprend à respirer consciemment éclaire son intellect, réchauffe son cœur, fortifie sa volonté,** mais il prépare aussi de meilleures conditions pour ses incarnations futures –en respirant avec une conscience éveillée, il entre **en harmonie avec des entités très évoluées**, il les attire, crée un lien avec elles, et ces intelligences lumineuses acceptent de venir travailler avec lui...

Quand vous communiez avec le Ciel, vous respirez profondément comme si vous embrassiez l'être que vous aimez...

Lorsqu'un être purifié, sanctifié, passe quelque part, il projette dans l'espace des étincelles et des particules puissantes et lumineuses.⁶



Éole, dans les mythologies grecque et romaine, le Dieu des Vents

⁶ Pour en savoir + : *La Respiration, Dimension spirituelle et Applications pratiques*, Omraam Mikhaël Aïvanhov ; *La Respiration...*, Peter Deunov ; *Yoga T'I (et annexe)* ; *Dédoublément personnel...* ; *Voyage astral ; Holistique*, partie « Chakras »...