

Il existe un intérêt grandissant de nos jours pour les relations entre respiration, santé et développement spirituel. Pourtant, peu de ceux qui travaillent sur leur respiration comprennent l'importance de la " respiration naturelle ". On entend par là, cette respiration qu'on observe chez le bébé ou le jeune enfant et qui implique tout le corps. Toutes les parties n'y jouent pas un rôle actif, mais chacune est touchée, à des degrés divers, par les ondes respiratoires qui traversent le corps.

Beaucoup de personnes s'imposent des techniques de respiration compliquées, qui s'ajoutent à leurs habitudes de respiration, elles-mêmes incorrectes.

Au travers des arts de la méditation et de la guérison, les maîtres Taoïstes enseignent la respiration naturelles depuis des milliers d'années.

La respiration naturelle nous rend capables de favoriser notre état général, en améliorant le fonctionnement des poumons, coeur, et autres organes internes.

En apprenant à équilibrer nos émotions, nous transformons le stress et la négativité en une énergie favorable à notre autoguérison et notre développement personnel.

La respiration naturelle authentique dépend moins d'apprendre de nouvelles techniques que de " rééduquer " la perception interne de notre respiration.

Nos mauvaises habitudes de respiration proviennent de notre besoin inconscient de nous protéger par un mécanisme dont le but est de nous empêcher de sentir la réalité de nos contradictions et craintes les plus enracinées.

Il ne fait donc aucun doute qu'une respiration superficielle nous garantit une expérience de nous-même superficielle. Ensuite, si nous sommes capables de respirer " naturellement " pendant ne serait-ce qu'une faible proportion des 15.000 à 17.000 respirations que nous prenons en une journée, nous saurons nous éviter de nombreux problèmes psychologiques et physiques. Nous favorisons aussi notre croissance intérieure — une conscience plus profonde de qui nous sommes réellement, donc de notre être profond.

Et nous dirons OUI à la VIE ... !

*Séances individuelles sur rendez-vous
Séances de groupe à dates fixes
Séances avec vos groupes à vos dates sur rendez-vous
Ateliers à thème*

Contactez-nous au 0476 768 213