



## **AUTO SOIN**

### **Réactivation de ton système d'auto guérison**

A l'origine, ton corps physique a été conçu pour s'auto guérir. La nuit, pendant que tu dors, ton double éthérique recharge ton corps physique en énergie vitale. Cette énergie vitale est censée lui permettre de résister à toutes les nuisances. Seulement voilà, les aléas du monde moderne font que ton double éthérique peine à recharger ton corps physique en énergie vitale. Résultat, ton système d'auto guérison fonctionne au ralenti, quand il n'est pas carrément à l'arrêt. Heureusement, il est relativement facile de réactiver ton système d'auto guérison. La solution s'appelle la respiration consciente et nous est enseignée par la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 3000 ans.

Imagine que tu peux respirer grâce à deux ballons, l'un situé dans ta poitrine et l'autre dans ton ventre. Lorsque tu respirez à l'aide du ballon situé dans ta poitrine, ce qui est le cas la plupart du temps car tu respires sans y prêter attention, par pur automatisme, tu ne sollicites que la partie supérieure de tes poumons. Par conséquent, d'une part ton diaphragme, qui est le muscle principal de ta respiration, parce qu'il ne participe pas ou très peu, s'atrophie, d'autre part, ce qui est bien plus grave, des toxines se développent dans la partie inférieure de tes poumons, du fait que le peu d'air qui s'y trouve n'est jamais renouvelé. En trois mots, lorsque tu respirez à l'aide du ballon situé dans ta poitrine, tu t'intoxiques. Tandis que lorsque tu respirez à l'aide du ballon situé dans ton ventre, tu te sers de ton diaphragme pour comprimer la partie inférieure de tes poumons, ce qui a pour effet d'expulser l'air vicié qui s'y trouve et les toxines qu'il contient. Conclusion, vive la respiration consciente.

Maintenant que tu as compris tout l'intérêt de respirer par le ventre, sache qu'il existe trois façons de procéder, trois façons complémentaires, la première au réveil, la deuxième à tes moments perdus de la journée, et la troisième avant de t'endormir.



A ton réveil, place ton corps en position allongée sur le dos, une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre pour t'assurer de bien respirer par le ventre et non par la poitrine. Garde les yeux fermés afin d'avoir une meilleure écoute de ton corps et de tes ressentis. Inspire lentement par le nez en gonflant graduellement ton ventre.

Puis expire bruyamment par la bouche comme si tu soufflais sur ton gâteau d'anniversaire avec l'intention d'éteindre toutes les bougies d'un coup. Un conseil d'ami, informe la veille la personne qui partage ta couche si tu n'es pas célibataire, sans quoi elle risque de paniquer. L'idéal est de répéter l'exercice 20 fois. Par contre, ne te lève pas trop vite une fois la séance terminée car tu risques d'être quelque peu shooté.e à l'oxygène.

A tes moments perdus dans la journée, que tu sois en position assise ou debout, par exemple dans le bus ou le métro, dans un ascenseur, un taxi ou une salle d'attente, à un feu rouge ou durant une page publicitaire à la télévision, inspire et expire lentement par le nez en gonflant et dégonflant ton ventre. C'est une habitude à prendre jusqu'à ce que cela devienne un automatisme.

Le soir, avant de t'endormir, procède comme au réveil, sauf que tu souffles tout doucement par la bouche comme si tu éteignais une seule bougie. Répète également l'exercice 20 fois. Si tu souffres d'insomnie, n'hésite pas à refaire une séance pour te rendormir.

Avec le temps, la respiration consciente réactive ton système d'auto guérison, mais pas seulement. Elle t'aide aussi à être en forme du lever au coucher, à obtenir un ventre plat, à augmenter ton espérance de vie, à gérer tes émotions et à élever ton niveau vibratoire.