



## EXPIRES et LIBÈRES TOI...

Si je voulais empêcher les autres de progresser, je leurs enseignerai beaucoup de choses fausses... L'erreur la plus importante a été faite sur notre façon de respirer et quand ça va mal, quand une émotion douloureuse nous envahit, quand nous étions enfants ou adolescent, il y avait toujours quelqu'un pour nous dire :

1

**"Respire un bon coup, ça va passer"...**

Ça semblait passer mais s'il nous avait été possible d'analyser l'état de notre corps après cette inspiration trop souvent faite par réflexe, alors nous nous apercevriions qu'il est devenu un peu plus dur. Nous ne savons respirer qu'en fonction de nos émotions, ce qu'Isabelle appelle la **"Respiration Réflexe"**...

Pour comprendre comment fonctionne notre corps, il est fondamental d'intégrer que nous avons tous en nous deux forces opposées, l'Âme qui est chargée de nous apprendre à aimer et l'Ego qui est chargé de nous apprendre à souffrir. Malheureusement, comme il est bien plus facile de souffrir que d'aimer, nous apprenons d'abord à souffrir et bien plus tard, nous devons faire beaucoup d'efforts pour apprendre à aimer.

Le fonctionnement de l'Ego est assez simple, il se charge de nous manipuler en modifiant nos perceptions, surtout nos inspirations, un mot dérivé de "Esprit". Pour se faire, l'Ego va chercher des éléments qui lui sont accessibles dans nos mémoires : "tu devrais te méfier, tu te souviens, refuses, ça ne t'a pas suffi, je ne connais pas donc c'est des conneries"... l'Ego ramène toujours à la surface des mauvais souvenirs dans le but de nous freiner dans de nombreuses formes de progression !!!

Dans la **Respiration Réflexe**, nous avons appris à inspirer de moitié-plein à plein et à expirer de plein à moitié-plein... Avec ce type de respiration, la moitié inférieure des alvéoles de nos poumons ne travaille jamais, elles sont noyées dans des condensats qui vont peu à peu se transformer en boues.

**L'efficacité de la Respiration Réflexe est souvent inférieure à 30 %.**

Une autre façon de respirer, et qui est particulièrement dangereuse, concerne les femmes qui bloquent le mouvement de leur buste afin que leurs inspirations ne provoquent pas un redressement de leurs seins, afin d'éviter des réflexions masculines désagréables. Cette forme de respiration volontairement limitée est appelée la **Respiration Claviculaire** et son efficacité n'est que d'environ 10 %, d'où de sérieux problèmes de cyanose dans différentes parties de leur corps par manque d'oxygène.

Si nous donnons la priorité à la **Respiration Réflexe**, alors nous accordons la meilleure place à notre Ego. Normalement, il a besoin d'une demie à deux secondes pour trouver un raisonnement cohérent dans nos mémoires dans le seul but de contredire efficacement les inspirations que nous recevons constamment...

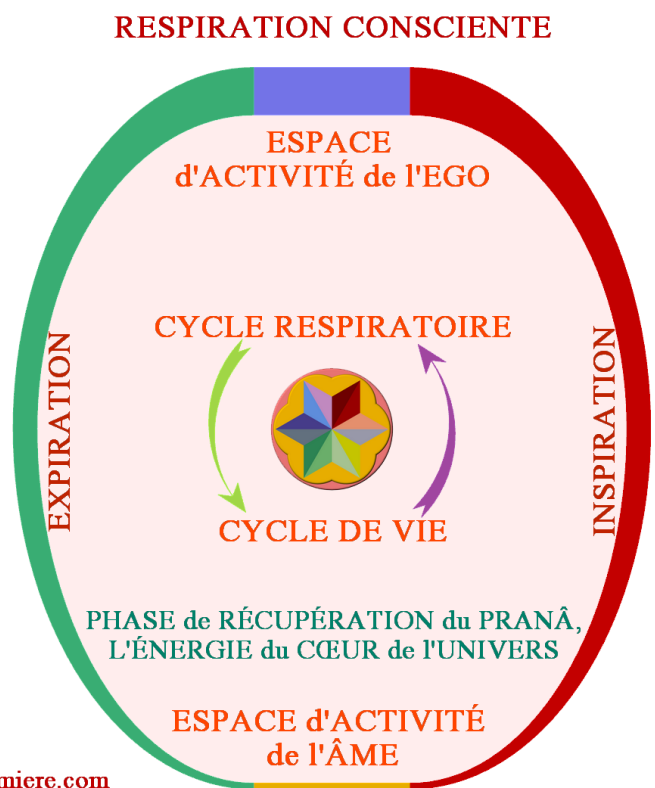
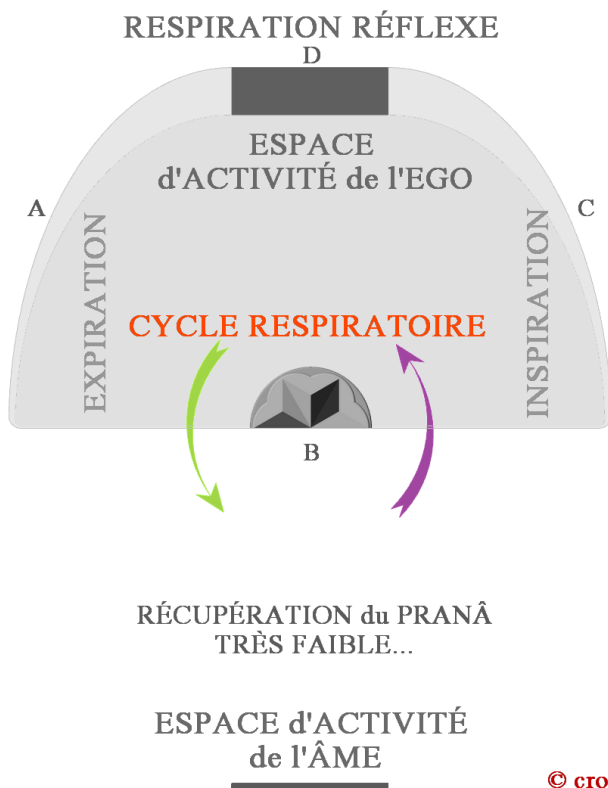
**Rien n'arrête les délires de l'ego...  
Sauf l'attention que nous mettons à écouter notre souffle.**

## Voici les phases lors d'une Respiration Réflexe :

- **A : Phase gris clair descendante**, nous expirons en nous contentons de contracter nos côtes mais le diaphragme est faiblement utilisé...
- **B : Phase gris moyen traversante**, il ne se passe rien qu'un changement musculaire, nos côtes s'immobilisent...
- **C : Phase gris clair remontante**, nous inspirons en nous aidant parfois d'un effort musculaire des épaules...
- **D : Phase gris foncé**, c'est à ce moment que notre puissance mentale commence à se confronter à l'Ego. Il est bien plus facile de l'approuver que de rester sincère avec notre ressenti.

2

Dans ce cycle de **Respiration Réflexe**, nous ne nous laissons imprégner par aucune Énergie, nous n'absorbons que de l'air contenant de l'Oxygène et beaucoup d'humidités en fonction de nos conditions de vie. Comme nous ne vidons jamais nos poumons, cette humidité finit par noyer les alvéoles de la moitié inférieures qui perdent de leurs efficacités. **Par cette noyade, nous captions deux fois moins d'Oxygène !!!**



## Voici les phases lors d'une Respiration Consciente :

- **Phase verte**, nous expirons et nous devons en profiter pour chasser simultanément nos émotions...
- **Phase orange**, ce moment de calme entre l'Expire et l'Inspire permet à notre Âme de nous transmettre des inspirations qui nous parviennent par milliers depuis le Cœur de l'Univers...
- **Phase rouge**, nous inspirons de l'air dans lequel se trouvent de nombreuses Énergies. Si le Chakra de la gorge est au calme, ces Énergies se séparent de l'air en un centième de seconde et se répartissent dans tout le réseau énergétique du corps pour mieux l'animer.
- **Phase bleue**, ce moment de calme ne doit faire l'objet d'aucune perturbation, que ce soit par de la colère ou par de mauvaises intentions personnelles. Dans ce moment, il nous est possible de répartir volontairement les Énergies inspirées vers les parties de notre corps qui pourraient en avoir plus besoin.

## Le Pranâ, une Énergie qui nous vient du Cœur de l'Univers...

L'Univers nous fournit des Énergies en flots continus et sans aucune limite. Seule notre ignorance en freine ou en bloque le flux... Dès que nous en prenons connaissance et que nous en comprenons l'importance alors nous pouvons facilement capter le Pranâ de la Lumière afin de mettre plus de joie dans notre Cœur. En observant un cours d'eau dans un état méditatif, nous pouvons récupérer le Pranâ de l'Eau qui rendra notre corps plus fluide et plus limpide... En écoutant certaines musiques, toujours dans un état méditatif, nous pouvons récupérer le Pranâ du Son qui nous permettra d'améliorer notre écoute intérieure.

Enfin, en prenant conscience de nos cycles respiratoires et en les harmonisant entre notre corps et notre Conscience, nous pouvons nous dynamiser et nous protéger de beaucoup d'agressions extérieures.

3

**Comment un minuscule brin d'herbe réussit-il à fendre 20 centimètres de goudron et à émerger en plein air et en pleine lumière ? Tout simplement, il récupère et concentre le Pranâ autour de lui...**

### Découvrez comment le Pranâ de l'Air peut vous aider à vous dynamiser...

Quand nous en prenons conscience, le Pranâ peut nous aider à mieux vivre. Il suffit d'émettre une intention, pour que nous puissions envoyer cette Énergie dans n'importe quelle partie de notre corps.

Lors d'une inspiration, la séparation de l'air et de l'Énergie se fait au niveau de la gorge. Pour que cette séparation se fasse, il est indispensable que cet espace soit au calme. La cigarette, les chewing-gums et le babillage inutile sont des agents qui bloquent ce processus et nous privent de ce merveilleux Pranâ.

**Premier exemple :** Vous avez un escalier à grimper... Avant de soulever une jambe, expirez à fond puis inspirez de moitié-vide jusqu'au bas du ventre qui est le centre énergétique de tout le corps, puis relâchez vos muscles... Vous n'avez pas besoin de faire un effort musculaire pour remplir vos poumons, ce relâchement suffit. L'air n'a pas fini de remplir vos poumons que le Pranâ est déjà à votre disposition. Depuis la gorge, il ne lui faut qu'une infime fraction de seconde pour aller dans un point précis du corps. C'est donc dans cette inspiration, que vous pouvez penser à énergiser une de vos jambes pour que cette Énergie aille dans celle qui doit se soulever... Vous serez surprise du résultat...

**Deuxième exemple :** Vous avez une charge à soulever et à déposer sur un meuble... Faites de même. Commencez par expirer, puis pendant que vous inspirerez, ayez une simple pensée et profitez de ce moment pour envoyer cette Énergie dans vos bras. La charge devient tout de suite bien plus légère...

Les premières fois, ce ne sera pas aussi simple mais peu à peu, vous le ferez sans réfléchir. En quelques semaines, j'ai réussi à utiliser ce protocole de plus en plus intuitivement. Une fraction de seconde avant l'effort, ma respiration prend le contrôle du mouvement à produire et tout devient bien plus facile.

En vivant désormais dans cette Conscience du Pranâ de l'Air, la mobilité du corps devient bien meilleure... Pour ma part, je m'amuse de la virtuosité que mon corps a retrouvée depuis et je joue souvent avec lui en commençant toujours par l'expiration, en pleine Conscience bien sûr.

### Le Pranâ de l'Air peut aussi vous protéger...

Quand une personne cherche à vous agresser, elle bombe le torse pour mieux réussir son attaque, et en faisant cela, elle se remplit d'air mais avec très peu d'énergie. Dans cette situation, beaucoup de femmes ont le mauvais réflexe de se replier sur elles, croyant mieux se protéger. En agissant ainsi, elles bloquent leur respiration car l'agresseur leur a coupé le souffle et les prive de toutes récupérations d'Énergies, ce dont elles auraient justement besoin dans ce moment précis. Il est impératif d'abandonner au plus vite cette réaction de peur qui vous affaiblit considérablement et vous rend très vulnérable.

Votre agresseur a bombé le torse... faites-en autant. Vous aussi, bombez le torse mais juste après avoir expiré à fond en chassant toutes vos émotions. Si vous pouvez, faites deux ou trois cycles respiratoires complets en creusant le ventre pour mieux nettoyer vos alvéoles. Consciemment, formez entre vous et votre agresseur une bulle d'Amour et faites-la grossir à chaque nouvelle expiration... Imaginez simplement une grande bulle de savon avec des reflets arc-en-ciel... Elle grossit entre vous et votre agresseur, surtout elle contient de plus en plus d'Énergies et développe de plus en plus de forces. Difficile au début, ce protocole de protection ne vous demandera que quelques secondes pour devenir actif.

Regardez votre agresseur calmement, sans haine, avec un demi sourire... Ne le quittez surtout pas des yeux, et vous découvrirez que vous n'avez aucun mal à soutenir son regard tant que vous continuez d'expirer de l'Amour entre lui et vous. Vous serez très étonnée... En face de vous, une baudruche va commencer à se dégonfler, sa voix se calme, sa colère se réduit et il commence à douter de sa force.

Votre agresseur peut être un homme mais aussi une femme. Pire, il peut être un de vos parents, votre conjoint et parfois un de vos enfants. Au fil des semaines, vous constaterez qu'il se montre moins souvent et qu'il devient un peu plus respectueux. Il peut être un client si vous êtes vendeuse, votre patron si vous êtes secrétaire, votre chef de service si vous êtes employée. Tous ont un point commun, ils sont convaincus que seul le pouvoir et la domination sur les autres leurs permet de se sentir bien.

### Oui, ils sont bien, dans le bien matériel mais pas dans le Bien-être.

Énergétiquement, ils sont en manque, alors cette Énergie, ils essaient de la prendre aux autres en se précipitant sur des proies de préférence faciles, souvent des femmes. Certains prédateurs cherchent le contact physique uniquement pour vous prendre votre Énergie. Ils vous pompent l'air, une expression de circonstance. Les petits bisous du matin sur votre lieu de travail peuvent suffire à vous épuiser. Une main qui prend sans arrêt la vôtre sous prétexte de vous aider ne peut que vous vider de vos Énergies. Une main posée sur votre épaule peut vouloir servir autre chose qu'une simple présence amicale, ça peut cacher une intention de vous diminuer... Evitez les contacts physiques avec des personnes de pouvoir.

L'amie de Pierre qui lui a appris cela, est une très belle Femme, une Tantrikâ reconnue, que beaucoup trop d'hommes souhaitent accoster sans y être invités... Quand Pierre l'accompagnait, il en a vu plusieurs se diriger sciemment vers elle avec l'intention évidente de l'aborder. La première fois, il avait voulu passer légèrement devant elle comme pour la protéger en s'interposant mais très calmement, elle l'a pris par le bras pour le retenir et discrètement, elle lui a dit : "Laisse-moi faire et observe"... Alors, Pierre a repris sa place et l'a vu se concentrer. Sans fuir leurs regards, elle a déposé très rapidement cette bulle d'Amour en protection devant elle... A quelques mètres d'eux, ces beaux mâles non invités ont ralenti et après un instant d'hésitation, ils ont préféré partir à la recherche d'une proie plus docile...

### Pourquoi ? ? ? ? ?

Les lâches ne s'attaquent qu'aux faibles et si vous expirez et inspirez en Conscience et utilisez cette force magistrale qu'est le Pranâ, vous devenez forte, très forte et vous pouvez en user sans aucun discernement...

