

JEAN PIERRE VILLENEUVE

LES POUVOIRS SECRETS



DE LA RESPIRATION CONSCIENTE

LA VIE SAINE

Jean-Pierre Villeneuve

LES POUVOIRS SECRETS
DE
LA RESPIRATION CONSCIENTE

La vie Saine

Table des Matières

Préambule

La respiration consciente, un choix de vie

Une solution douce

Respiration thoracique, respiration abdominale

Le rôle de la respiration

Une idée reçue

Les idées « noires »

Air et énergie

La respiration “inconsciente”

La préparation

Exercices préliminaires

Le rythme idéal : 5, 7, 9.

Calme psychique et acuité particulière

La respiration consciente et l'attention
Exercices de concentration

Concentration et résolutions de problèmes

Les pouvoirs du subconscient

L'autosuggestion

La respiration profonde et les émotions

Le conflit conscient-subconscient

La puissance des « mots contacts »

La respiration consciente et l'intuition

Intuition, clairvoyance et prémonition

Conclusion

Préambule

Il semblerait que, de nos jours, les tentatives de verser dans des valeurs de lenteurs, d'apaisement, de maîtrise du moment présent, se heurtent à des appréhensions, des doutes, des craintes.

Depuis des siècles l'action a pris le dessus sur la vie contemplative, spirituelle, propre au Moyen âge et à l'Antiquité. L'action s'est cristallisée au travers de la construction de la famille, du travail, de l'engagement politique et social, et s'est traduite par plus de vitesse, de dépassement de soi. Comme le dit le philosophe Michel Lacroix, « L'action est une addiction, qui permet de fuir ses démons intérieurs, l'angoisse du vide, nous avons envie d'être présent à tous les rendez-vous de peur de perdre une occasion de s'épanouir ».

Cette activité a engendré en l'homme des tensions qui ont inévitablement requis le besoin de moments de détente, afin de régénérer et de restaurer l'énergie dont notre corps et notre esprit ont besoin.

Depuis un demi-siècle, on assiste donc à l'inversion de cette tendance, à un besoin de revenir à l'équilibre entre la vie active et la vie contemplative.

Ces pauses se traduisent par des vacances, des arrêts volontaires ou imposés, mais le plus souvent par

des rituels que nous pratiquons quelquefois tout à fait inconsciemment.

Les rituels sont des pratiques qui remontent à la nuit des temps. Ils ont été pratiqués pour faire en sorte de se retrouver, de rentrer en contact avec ce que nous avons de plus profond en nous.

Ils se traduisent au quotidien par différentes pratiques installées durablement du fait que nous connaissons au fond de nous-même l'importance de leur réalité.

La pause thé ou café de 16 h, lire une histoire aux enfants, marcher pour le plaisir de marcher, dans la mesure où ces activités sont pratiquées sans hâte, en complète conscience des bienfaits, du temps que ça va solliciter, sont des techniques devenues incontournables pour retrouver une certaine assurance, et prendre soin de soi.

La plus courante de ces techniques est la respiration consciente, appelée aussi « respiration profonde ». C'est une pratique idéale et accessible à tous. Elle est à la base du développement personnel et psychique, de la maîtrise de soi, en toutes circonstances. Elle est indispensable pour la stabilisation des émotions, pour la diminution des peurs et le développement de l'estime de soi. Elle est aussi à l'origine de toutes prédispositions à l'intuition, à la clairvoyance.



***La respiration consciente,
une pause harmonieuse***

La respiration consciente, un choix de vie

La respiration consciente est une méthode pratiquée depuis très longtemps. En effet, Platon et Kant la recommandaient vivement, en conseillant « de garder l'haleine le plus longtemps possible ». Hector Durville, dans son ouvrage « Magnétisme personnel ou Psychique », édité en 1921 loue les immenses bienfaits de la respiration profonde.

Malgré cela, la respiration consciente souffre de la concurrence effrénée de la consommation de psychotropes, ces médicaments antidépresseurs facilement délivrés sur ordonnance par le corps médical.

Préférez la respiration consciente aux psychotropes

Les laboratoires inondant le marché du médicament appuient sur la surconsommation de ces médicaments. De plus, le patient lui-même a tendance à subir une dépendance. En effet cette dépendance est aggravée par le fait que la prescription est mal indiquée, il n'y a pas de suivi, ni informations du patient. Les insomnies, le stress, le mal être ne doivent pas être traités comme une maladie, avec des anxiolytiques destinés au

traitement exclusif des dépressions ou de l'anxiété. Ils peuvent en outre, être tout aussi efficacement régulés par la respiration consciente, avec les effets secondaires en moins.

Une solution douce

En face de cette mécanique triomphante se dresse des applications éprouvées, et qui donnent d'excellents résultats.

On note un véritable changement dans les habitudes, ainsi que dans la façon de penser par rapport à la consommation inconditionnelle d'antibiotiques d'une part, et de certains autres médicaments d'autre part.

Ces méthodes alternatives ne sont pas intégrées ni reconnues par la plus grande partie du corps médical.

Avec toutes les informations apparemment à portée de main, on peut se demander pourquoi il y a une aussi large acceptation de traitements anxiolytiques, et pourquoi les médecins insistent dans cette voie.

L'explication en est relativement simple. Tout d'abord, il y a quelques 30.000 articles médicaux publiés et aucun médecin ne peut tous les lire.

Deuxièmement, parmi les nombreuses études qui ont été publiées, celles qui ne soutiennent pas l'engagement des grands laboratoires sont rarement mentionnées. Cette sélection préférentielle a faussé la réalité.

Les laboratoires pharmaceutiques sont omniprésents dans la diffusion des produits et services sur le marché. L'information concernant ces méthodes alternatives ont du mal à se frayer un chemin jusqu'au bureau du praticien.

Respiration thoracique, respiration abdominale

Notre respiration est une des fonctions les plus importantes dans notre vie. On peut rajouter à cette fonction la circulation dans nos veines et nos artères de notre sang, et le mouvement cadencé de notre organe de vie, le cœur.

La respiration se fait d'une façon inconsciente, au rythme du diaphragme qui se soulève puis qui se baisse au fur et à mesure que nous respirons.

Lorsqu'elle cesse, c'est la mort médicale immédiate. Si nous respirons mal, si l'air qui nous entoure n'est pas sain, la maladie nous rattrape à grand pas. Respirer à pleins poumons est le signe le plus apparent de la santé physique, intellectuelle et morale. Au repos comme au travail ou au moment de l'effort, il faut respirer le plus complètement possible pour en tirer des avantages considérables.

Les mouvements du thorax déterminent l'amplitude de la respiration : au repos, un adulte possède une respiration normale. Lorsqu'on inspire, le ventre se gonfle, le diaphragme effectue un mouvement vers le bas, augmentant le volume du thorax. L'expiration permet le relâchement du diaphragme, qui remonte, et le thorax revient en position normale.

La respiration consciente gonfle les poumons, au cours de l'inhalation .

Un faible volume d'air respiré, qui gonfle les poumons dans une moindre mesure dénote une respiration superficielle.

Les deux types de mouvements normalement observés lors de la respiration, sont la respiration diaphragmatique, ou abdominale, et la respiration thoracique.

La respiration abdominale est aussi appelée la respiration «normale» ou «naturelle». La respiration thoracique est appelée la respiration «inversée», «ordonnée» ou «paradoxe».

Ceux qui suivent des cours de chant apprennent à respirer par le ventre en commençant leur apprentissage. En remplissant leur diaphragme d'air ils utilisent les techniques de la respiration abdominale pour augmenter la quantité d'air disponible pour pouvoir chanter.

La respiration thoracique inverse les mouvements respiratoires. Elle a tous les aspects d'une respiration normale : profonde, légère, elle descend aussi jusque dans le ventre. Au moment de l'inspiration, l'abdomen se comprime, et c'est le thorax qui se remplit d'air. Durant l'expiration, l'abdomen s'étend.



***La respiration consciente
est une détente contrôlée***

Le rôle de la respiration

La respiration nourrit avec l'oxygène transporté, votre système circulatoire et votre cerveau. Elle participe à l'amélioration de la circulation du sang. Lorsque vous modifiez volontairement le rythme de votre respiration, vous modifiez également votre conscience. Votre hygiène de vie, votre mode de vie sont sensiblement et progressivement affecté, vers un meilleur contrôle de vos actes et pensées.

La respiration consciente nécessite méthode et persévérance. Elle combat avec succès la peur, l'inquiétude et l'anxiété. Elle a un impact sur la timidité, les émotions incontrôlables, le manque d'assurance, la crainte et la colère.

Votre quotidien est parfois rythmé par les soucis, les idées obsédantes, déprimantes qui engendrent la colère, et qui vous laisse dans un état fantôme. Vos inquiétudes prennent le pas sur la sérénité et couvrent des domaines aussi variés que la famille, la sécurité, la santé. Le doute prend le pas sur la confiance. Il faut alors respirer profondément.

Quand ce geste est fait consciemment, il redonne confiance en soi. Le fait de faire attention à la manière de s'asseoir afin d'éviter de comprimer le sternum, ainsi que de laisser tomber ses épaules, sa mâchoire, de porter une attention toute particulière au trajet de l'air dans son corps, font que vous devenez parfaitement conscient de votre respiration.

La respiration se fait quotidiennement d'une façon

complètement inconsciente. Vous n'y prêtez attention que dans les cas d'urgence, lorsque vous nagez sous l'eau, lorsque vous êtes amenés à vivre des situations très désagréables dans un environnement hostile, rempli d'impuretés.

Pour faire le vide dans votre esprit, vous devez modifier volontairement et consciemment votre rythme respiratoire.

Une idée reçue

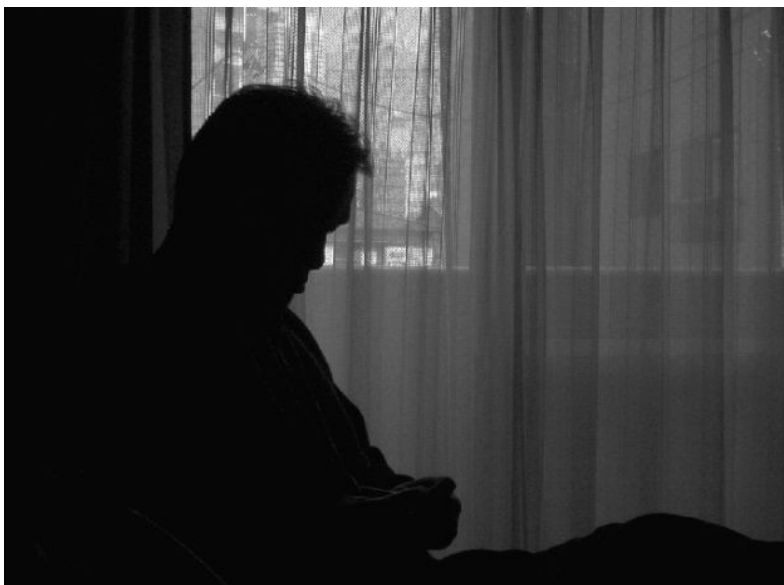
Prendre un peu de temps pour soi, faire une pause pour faire un tri dans vos émotions, clarifier le maquis de vos sentiments, n'a absolument rien à voir avec une attitude égoïste comme on pourrait l'entendre autour de soi ! C'est exactement l'inverse. Faire une pause et « rembobiner » les événements pour toucher du doigt vos doutes et vos faiblesses, est le moyen le plus efficace pour se mettre à jour et vivre le moment présent.

C'est la base idéale pour mieux aimer et communiquer sans être pesant, en étant responsable. C'est la meilleure façon de plonger en soi pour mieux orienter naturellement et sans aucune pression ses rapports avec votre entourage par la suite.

Vous pourrez peut être vous sentir un peu en “non conformité”. Cette sensation sera équilibrée naturellement par l'humilité et votre disponibilité.

En effet, le fait d'avoir conscience de votre différence, ne doit en aucun cas être le moyen d'exalter le nombrilisme ou l'autosuffisance qui ne sont que des fantasmes narcissiques. Le but de l'isolement recherché consciemment, de se ressourcer un bref instant, est l'éveil « éclairé » par la connaissance de soi, l'estime de soi, le respect, l'acceptation de soi tel que l'on est, l'affranchissement des servilités récurrentes, en parfaite connaissance des dépendances parasitaires.

« S'accorder des breaks permet de réaliser qu'on a d'autres sources d'intérêts, d'autres ressources, d'autres talents. » (Dominique Servant).



Un isolement productif

Les idées « noires »

Vous avez souvent la tentation de revisiter les faits, les évènements, les états d'âme d'une façon négative. Cette force est beaucoup plus facile à mobiliser que les états d'âme constructifs qu'il faut convoquer et graver avec des techniques aussi simples qu'efficaces. Mais tout cela s'explique.

Le psychothérapeute Christophe André décrypte ce fait ainsi :

« L'approche évolutionniste explique cela : les états d'âme négatifs – inquiétude, ressentiment, peur, colère... - sont plus urgemment utiles parce qu'ils ont une fonction adaptative, en terme de survie, qui est supérieure à celle des états d'âme positifs. L'évolution nous a construits dans un premier temps pour survivre, puis, dans un second, pour nous épanouir. »

La préhistoire est une période dans laquelle l'homme a survécu dans un environnement hostile, avec des prédateurs redoutables, et le feu pour toute protection contre l'adversité. L'origine de nos peurs remonte à cette période noyée dans la nuit des temps.

Pour retrouver la sérénité, le calme, des états d'âme positifs, la respiration consciente va vous aider à apaiser ces sensations négatives. Il est probable que seule la persévérance vous aidera à surmonter ces épreuves. Car le piège se referme aussi vite qu'il a été déjoué : la respiration consciente va vous aider à devenir profondément serein. Mais la vie est ainsi faite, que les

épreuves vont sans cesse tester votre résistance au stress .
La différence sera que vous allez progresser dans la
régulation de vos états d'âme, en toute humilité, en
relativisant, en se recentrant pour trouver des solutions.

Air et énergie

La respiration consciente est une façon de réguler les émotions, de se calmer, de faire un retour sur soi efficace.

Le Docteur Julien Ochorowicz, dans son livre « La suggestion mentale » n'a aucun doute sur l'interactivité qui existe entre la respiration profonde et l'apport d'énergie psychique qui se trouve dans l'air que nous respirons. Cette énergie psychique est en quelque sorte un moyen silencieux de communiquer à distance, de communiquer en silence avec les autres mais surtout très efficacement avec nous même !

Durant sa période d'internement à St Rémy de Provence, Vincent Van Gogh ne peint pas moins de 41 toiles. Pour certains, c'est sa plus belle période picturale. Précurseur de génie, ses tableaux contiennent des vérités sur l'environnement que lui seul pouvait sentir ...et voir. L'air ambiant est reproduit comme un fluide orienté dans le même sens, contournant, entourant le paysage et les étoiles. Son expressionnisme est constitué d'une multitude de particules d'énergie positives dont vous pourrez profiter quotidiennement. (Champ d'oliviers, juin 1889).

La respiration “inconsciente”

Ce jeu de mot est le reflet de certaines pratiques qui affectent la santé physique ou mentale de sujets.

Il existe une méthode pratiquée par des personnes attirées par des expériences extrêmes. Elles n'hésitent pas à « forcer » les limites de ce que leur corps peut supporter, et en conséquence, mettre leur santé en péril.

En l'occurrence, leur objectif est de modifier leur conscience et accéder à des sensations ultimes de plaisir. Ces sensations s'apparentent à une sorte d'extase dans laquelle leur esprit se déconnecte de la réalité.

Il s'agit en somme d'inspirer, de bloquer sa respiration durant un laps de temps pouvant se prolonger jusqu'à plusieurs minutes.

Ces pratiques comportent des dangers et non des moindres. D'une façon générale, le fait de s'aventurer vers des sentiers qui pourraient fragiliser, déstabiliser les repères d'une façon plus ou moins durable, est à éviter.

Cet apport d'oxygène supérieur à votre capacité de « stockage » dans les poumons amorcera, au fil du temps une dilatation des alvéoles pulmonaires et de ce fait, vous rendra sujet d'une façon chronique à des sensations d'essoufflement, une fatigabilité et des troubles du sommeil...Pour donner un sens à la pratique de la respiration consciente, il est indispensable d'avoir en permanence à l'esprit qu'elle est la technique idéale pour transformer le stress, l'irritabilité, les émotions en énergie réparatrice.

Vous devez finir l'exercice « galvanisé ». A l'inverse, le lavage de cerveau, une sensation de vertige sont le signe d'exercices trop longs, d'entraînement insuffisant, et un mauvais rythme dans la pratique.

Votre retour à vos occupations doit s'effectuer dans les meilleures conditions pour votre entourage, et surtout pour vous-même.

Les exercices que je recommande ici, ne sont pas dangereux. Ils participent évidemment à un meilleur apport d'oxygène dans les tissus, mais l'activité cardiaque est régulière, tout comme le flux et le reflux nécessaire au transit et à la digestion.

Elle ne doit en aucun cas devenir une addiction et doit rester dans les limites du raisonnable dans son apprentissage, comme nous allons le voir dans les méthodes de respirations conscientes.



***La respiration consciente n'est pas une
expérience audacieuse***

La préparation

La respiration consciente s'apprend par des exercices réguliers. Ceux-ci doivent se faire sans fatigue. On doit s'exercer, d'abord prudemment à titre d'essai, puis par étapes à compléter les exercices afin d'arriver à un entraînement progressif et régulier.

On peut faire précéder la séance de respiration consciente par des exercices de gymnastique, comme le préconise le Professeur Robert Tocquet dans son livre « les pouvoirs de la volonté », ou bien rechercher une respiration constante, en donnant aux mouvements respiratoires le rythme lent et régulier des grands souffles. Cet exercice physique préliminaire accroît l'appel d'oxygène dans les poumons.

Ces exercices peuvent se faire à n'importe quel moment de la journée. Néanmoins, les meilleurs moments de la journée pour pratiquer la respiration consciente sont le matin, et le soir. Le matin, l'air est plus pur, vous vous trouvez en d'excellentes dispositions pour accueillir les bienfaits de la respiration, grâce au repos de la nuit. Le soir, l'air que nous respirons est moins pollué que dans la journée.

L'environnement est important. Si la possibilité vous est offerte de pratiquer ces exercices dans un cadre naturel, d'arbres et de plantes vertes, l'exercice n'en sera que plus efficace. En effet, ces plantes absorbent le gaz carbonique et enrichissent l'air ambiant avec l'oxygène.

Il est préférable de pratiquer la respiration

consciente devant une fenêtre ouverte, ou dans une pièce aérée quelques temps avant.

Pour certains experts, on peut respirer profondément en position debout, assise ou couchée. Je privilégie la position assis confortablement, afin de sentir une décontraction musculaire me gagner, tout en restant éveillé. La position debout n'est pas à exclure, car il est des situations dans la journée où il ne sera pas possible de faire autrement.

La bouche doit être fermée, de façon à ne respirer que par le nez. L'inspiration se fera par le nez et l'expiration pourra se faire par le nez ou par la bouche.

Pour celles et ceux qui préfèrent inconditionnellement la position allongée, je recommande cet exercice tiré d'un livre sur le Tai Chi Chuan: "Relaxation, sérénité, équilibre. Sur les traces du tai ki tchuan" Dominique de Wespín, Verviers, Marabout, 1975 »

C'est un exercice très simple pour acquérir une respiration diaphragmatique: s'étendre au pied du lit. Poser les jambes à partir du genou, sur le lit. Respirer passivement en se contentant d'observer la respiration. Celle-ci descendra petit à petit à l'abdomen.

La respiration diaphragmatique, est aussi naturelle que difficile à retrouver si on a pris l'habitude de mal pratiquer la respiration consciente avec de mauvais réflexes (liés au stress, à la fatigue, aux mauvaises postures). S'étendre au pied du lit est un exercice simplissime qui vous permettra de redécouvrir la respiration diaphragmatique et les sensations physiques qui l'accompagnent.



La respiration consciente doit être pratiquée de préférence dans un environnement sain.

Exercices préliminaires

La persévérance, la progression méthodique vers la parfaite maîtrise de la respiration consciente est la condition incontournable pour avoir les meilleurs résultats.

Un entraînement de 1 à 2 semaines sera le préalable pour augmenter notre capacité pulmonaire.

Asseyez-vous droit mais pas rigide, en veillant à bien garder la tête et le cou dans le prolongement de la colonne, en se redressant légèrement afin de ne pas comprimer le sternum.

Tout d'abord, en adoptant **la respiration thoracique**, inspirez et expirez lentement et profondément, sans bouger les épaules 4 fois de suite. Reprenez une respiration normale.

Étant confortablement assis dans un fauteuil, les bras sur les accoudoirs, laissez-vous gagner par la détente complète de vos muscles faciaux, vos bras et vos jambes.

Puis, inspirez profondément en comptant jusqu'à 5. Et vous expirez doucement, lentement, en comptant jusqu'à 8.

Répétez cet exercice une dizaine de fois. Personnellement, je compte mentalement, ça me permet en outre d'améliorer mes capacités de concentration.

Cette première série d'exercices permettra d'augmenter progressivement votre capacité respiratoire. De plus vous passerez sans difficulté les premières

tentatives qui pourraient vous sembler désagréables. Nous mésestimons très souvent notre résistance à passer outre tout ce que notre conditionnement a de négatif. Et donc, cette première série d'exercice aura pour avantage de vous rendre à l'évidence que ces exercices stimulent en vous, des changements significatifs très positifs.

Et c'est sans grande difficulté que, normalement, après quelques semaines, vous devriez passer à l'étape suivante qui intégrera une nouvelle phase. Vous êtes prêt à passer à la respiration consciente proprement dite.

Le rythme idéal : 5, 7, 9.

Comme dans la première phase, installez-vous confortablement, et laissez venir à vous toute la paix qui peut régner autour de vous, à l'aide de grandes inspirations suivies d'expirations, 4 fois, **par la voie thoracique**. Puis détendez-vous.

Inspirez alors jusqu'à 5. Vos poumons se gonflent. Puis retenez votre respiration en comptant jusqu'à 7.

Enfin, expirez par la bouche en comptant jusqu'à 9. Votre thorax se vide, le diaphragme remonte, et votre abdomen reprend à son tour une position normale.

Répétez tranquillement ces phases 10 fois.

Vous pouvez adapter votre rythme en fonction de la difficulté que vous éprouvez à un moment ou à un autre de l'exercice. J'ai personnellement eu des soucis au début de ma pratique de la respiration consciente il y a quelques années, au moment de retenir la respiration. C'est une étape difficile. Chacun trouve son rythme en pratiquant régulièrement. L'important étant de ne pas se laisser aller à l'étourdissement, surtout dans certaines conditions. Les premières fois, vous aurez peut être la tête qui tourne. Ceci est provoqué par l'hyperventilation. Il faut alors arrêter, et se détendre.

Il est admis que cette pratique, au début, peut rapidement fatiguer. Il faut se reposer et, se persuader de l'importance de l'exercice et le recommencer.

Au bout de 6 à 8 jours, au lieu de respirer 10 fois de suite, sans se reposer, on respirera 12 fois, peut être plus...

Calme psychique et acuité particulière

Je pratique la respiration consciente depuis des années. Le moment le plus efficace en ce qui me concerne est le soir. Du fait de mon activité professionnelle, je suis amené à fréquenter des endroits et des situations qui peuvent parfois engendrer des émotions négatives, des frustrations, des sensations d'inachevés, ou parfois laisser notre conscience bousculée.

Quand c'est le cas, et fort heureusement ça ne l'est pas toujours, je pense à ce moment privilégié en soirée, à mon domicile, qui va me redonner l'occasion de me retrouver, de me recentrer. Ma famille sait parfaitement que cet écart momentané des affaires familiales, est le meilleur moyen de me rendre complètement disponible pour eux. En fait, cet exercice possède plus que n'importe quel autre, une dose d'altruisme, en plus de la réelle possibilité d'être enfin soi, de se retrouver, et de retrouver enfin tout ce qui fait le charme d'une « conscience élargie ».

Il m'arrive même, dans certaines circonstances, mais dans des conditions différentes que celles que peuvent m'apporter un certain confort à domicile de pratiquer une « pause respiration ». En effet, le fait d'inspirer et d'expirer 3 ou 4 fois dans des temps très brefs, dans des situations « d'urgence » permet de réguler et d'apaiser des tensions et d'offrir à l'entourage du

moment un visage détendu et de me rendre immédiatement disponible. Et du fait de ma pratique quotidienne des exercices de respiration consciente, « l'ingestion » à n'importe quel moment, de quelques centilitres d'air à plein poumons me libère instantanément des tensions passagères.



La respiration consciente et l'attention

Comme je vous l'ai précisé au début, la respiration consciente est un moyen très efficace de maîtriser vos émotions, de vous recentrer sur l'instant présent, de mobiliser en vous des aptitudes aux intuitions. La science l'a prouvé, la respiration consciente est un des meilleurs antidotes à l'anxiété. Elle permet aussi de lâcher prise, d'avoir un meilleur recul sur les peurs passées, futures et actuelles. Elle est aussi la meilleure façon de faire « le vide » en soi pour développer votre pouvoir d'attention et de concentration.

L'attention est une manifestation spontanée. Comme un enfant qui observe avec une certaine application tout ce qui l'entoure, allez à la découverte du monde avec autant d'intérêt que lui.

Ouvrez tous vos sens en observant les couleurs, les formes, en écoutant les sons nouveaux...

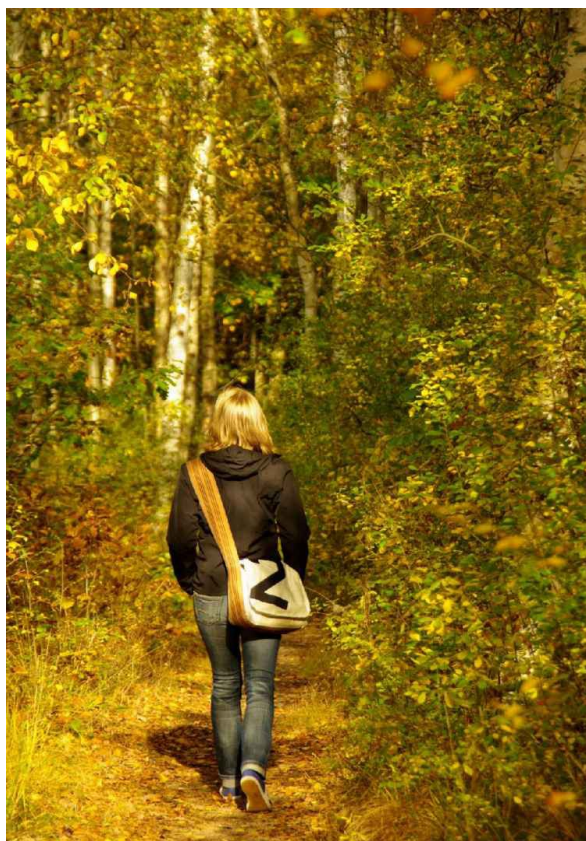
Développez votre capacité à prendre conscience de votre respiration...Vous respirez vraiment... Vous regardez vraiment, consciemment. Vous écoutez, touchez, goûtez vraiment. Cela renforce votre concentration. Le simple fait de marcher pieds nus et de ressentir le contact du sol avec la plante de vos pieds est un exercice simple qui développe votre attention, votre concentration.

Ainsi, vous allez progressivement, dans un environnement tranquille, enrichir votre répertoire

mental. Puis, quelques jours après, essayez de vous fondre dans la foule, dans un environnement un peu plus mouvementé, et recherchez un état de calme malgré les turbulences, en maintenant votre concentration sur vos propres sensations, sur votre respiration, vos pas.

Cette habitude est, pour beaucoup, un des moyens idéal pour accéder à un « mouvement psychique vers l'intérieur », en tendant vers l'essentiel, comme le décrit Christophe Fauré dans son livre « Maintenant ou jamais ! ».

La respiration consciente, suivie d'exercices de concentration est idéale pour écarter et chasser les idées obsédantes, parasites. La maîtrise de ce domaine vous conduira sur les sentiers de l'optimisme réaliste, qui est la meilleure des positions à avoir pour donner à votre mental la force de la réussite.



***Ouvrez tous vos sens en observant les couleurs,
les formes, en écoutant les sons nouveaux.***

Exercices de concentration

Le fait de pratiquer régulièrement la respiration consciente représente en soi une méthode très efficace de se concentrer, en l'occurrence sur sa propre respiration. En fixant votre attention sur votre respiration lorsque vous la sentez aller et venir comme le flux et le reflux des vagues, la conscience de la respiration prend du relief en vous.

Ce relief va vous servir pour contenir le flux des pensées fluctuantes, au même titre que les autres moyens de se concentrer. Vous pourrez ainsi, progressivement, réserver vos pensées pour des idées positives, des scénarios apaisants, ou envisager un autre plan pour un projet qui ne se déroule pas comme prévu.

Ces exercices, pratiqués régulièrement, n'ont d'autre objectif que celui d'être maître de ses pensées en toute circonstance. Ainsi vous imprimez un mouvement déterminé à vos pensées qui peuvent être importantes au niveau travail, relationnel, au niveau de vos goûts, désirs, tendances, et besoins. De plus, votre capacité d'apprentissage en sera améliorée.

Vous allez d'abord essayer d'avoir une attention volontaire sur votre main droite. Maintenez votre attention sur votre main droite sans être dérangé par d'autres pensées, ou par un autre événement. Puis après quelques minutes, adonnez-vous à une occupation, tout en maintenant votre attention sur votre main droite. Pratiquez cet exercice pendant environ 15 mn.

Vous constaterez que cet exercice vous fera gagner du temps et votre attention s'en trouvera encore développée. C'est un exercice qui stabilisera les émotions fluctuantes au cours de votre journée.

Certains objets de la vie courante attirent inconsciemment notre attention. Le fait de regarder ces objets améliorent considérablement la concentration. C'est le cas complètement inattendu des calendriers des postes sur lesquels figurent des photos de chiots ou de chatons. Ça a été démontré par des universitaires à Hiroshima, au Japon. Tentez l'expérience, en posant un de ces calendriers sur votre bureau.

Concentration et résolutions de problèmes

Nous avons vu que la respiration consciente, qui est un état modifié de la conscience, est un moyen très simple d'améliorer sa concentration. Le jour où vous devrez mobiliser en vous les ressources nécessaires pour faire face à des événements inattendus, votre force de concentration vous permettra de rester connecté au bon choix à faire à cette occasion.



***L'état modifié de la conscience permet une
meilleure concentration***

Il est notoire de remarquer que le fait de se projeter des films négatifs sur soi entretient une anxiété dévitalisante.

Par exemple, Céline qui travaille dans un bureau d'étude se confiait un jour à un ami spécialiste de l'hypnose ériksonienne. Elle lui avouait son manque de confiance en elle. Le manque de confiance peut traduire différents aspects, comme être anxieuse du fait du regard des autres, la peur de l'avenir. D'abord par la discussion, par l'échange, puis par la respiration consciente, Céline réussit à « cerner » ce que ses émotions pouvaient cacher. Il fut établi que Céline avait un besoin impérieux de reconnaissance. Elle recherchait le regard de l'autre, obtenir une approbation, un compliment. Entourée de gens indifférents ou distraits, plus elle manquait de reconnaissance, et plus elle avait du mal à exister.

L'histoire de Céline, qui a, grâce aux conseils, réussi à retrouver son assurance, n'est pas une histoire isolée. En faisant des gestes au quotidien pour elle, et elle seule, en faisant des choses pour se faire plaisir, elle a progressivement perdu cette dépendance aux regards des autres. En se concentrant durablement sur ses envies et ses critères personnels, elle a réussi à s'accepter telle qu'elle est, sans répondre systématiquement à ce besoin de plaire à tout prix, qui ressemble parfois à un narcissisme très vulnérable dans notre société consumériste.

Nous ne devons pas cultiver une certaine culpabilité du fait que nous colportons malgré nous des idées négatives, mais il faut prendre conscience que les tendances peuvent être inversées, uniquement par la nécessité de temps en temps de prendre soin de soi par la respiration consciente et la concentration.



La concentration est un moyen de traverser des périodes difficiles

La concentration a pour but de maintenir la direction de l'action pensée. Cette pensée est déclenchée par notre conscient. Le prochain chapitre va montrer comment il est parfois nécessaire et important de contourner l'état conscient, afin que notre subconscient produise un effet recherché. Pour ce faire, la première étape consiste à modifier l'état de sa conscience, grâce à la respiration consciente...

Les pouvoirs du subconscient

« Des richesses infinies sont autour de vous, attendant que vous ouvriez votre esprit pour contempler le trésor infini qui est en vous. Il y a en vous une mine d'or d'où vous pourrez extraire tout ce dont vous avez besoin pour vivre splendidement, joyeusement et abondamment »

C'est ainsi que le DR Joseph Murphy évoque le subconscient dans « Le miracle de votre esprit ».

Le subconscient est le siège de l'instinct, des émotions, des secrets qui se transmettent de génération en génération. Il possède une grande puissance, en particulier celle d'améliorer l'auto guérison, et à la lumière de la connaissance, réaliser vos rêves et vos espoirs. De nombreuses expériences aux Etats Unis et plus récemment en Europe ont permis de déterminer que lorsque nous croyons et imaginons quelque chose, dans un état relaxé, notre corps produit ce que notre esprit a imaginé et pensé.

La reconnaissance de cette puissance fera de vous un être tendant vers l'épanouissement, vers la révélation de vous-même, avec votre réelle voie d'expression, qui peut être multiple, et votre vraie place dans la vie.

Avec l'aide de cette puissance, vous pourrez assurément trouver votre compagne ou compagnon de route, l'associé pour votre travail. Vous pourrez retrouver

un objet perdu, attirer la richesse et voir enfin le bonheur se profiler progressivement dans votre vie. Il vous apportera de grandes satisfactions.

Nombre d'expériences testées avec l'accord de chacun des partenaires prouvent que les suggestions entre un coach, un mentor et une personne réceptive donne des résultats parfois incroyables.

Par exemple, en 1947, un chercheur américain a fait deviner à des sujets, la couleur de chacune des cartes mélangées d'un jeu.

Sans tenir compte des bonnes ou mauvaises performances des participants, ce chercheur fait croire aux uns qu'ils ont une chance insolente, et se contente de dire aux autres que leurs résultats sont ordinaires. Cette étude a montré que les premiers ont eu une réussite nettement plus significative que ceux à qui on avait induit l'idée que leurs résultats n'avaient rien d'extraordinaires. Cela a permis de mettre en relief le fait que le message transmis pouvait induire l'amélioration ou la baisse de bons résultats.

Il en est de même avec les enfants. Un psychologue avait l'habitude de donner aux élèves qu'il rencontrait des affirmations du genre « tu as une intelligence au-dessus de la moyenne ». Les résultats de ces élèves progressaient plus vite.

Bernard Baruck fut conseiller, aux Etats-Unis, de 3 Présidents. Il est décédé en 1965 à 94 ans. Il fut une image marquante de « l'américan way of life ». Sa règle principale de réussite était la suivante :

« Répétez-vous : c'est possible, je peux réussir »



Les suggestions émises modifient les performances de celui à qui elles sont adressées.

Ces exemples montrent aussi que notre cerveau possède deux caractéristiques distinctes : le conscient et le subconscient appelé aussi « inconscient ». De nos jours, l'acceptation que ces deux entités a tendance à évoluer. Elles peuvent provoquer des changements constructifs dans votre vie. La croyance selon laquelle les pensées, qu'elles soient malheureusement négatives ou plus heureusement positives, ont tendance à se réaliser

prend un relief considérable, notamment au niveau sportif, mais aussi politique. De nos jours, les hommes politiques s'entourent non seulement de professionnels de la communication pour faire passer un message, mais aussi de coaches en développement personnel, de coaches mentaux qui dirigent ostensiblement leur communication vers des pensées positives, susceptibles d'apporter le « plus » nécessaire à la réalisation de projets.

Certains laboratoires ont été créés pour approfondir le mystère qui tourne autour de ces messages et réalisations issues de l'inconscient.

L'Institut Métapsychique International installé à Paris, créé en 1919, reconnu d'intérêt public a pour but d'étudier rationnellement les phénomènes paranormaux.

François Mitterrand s'est adressé ainsi au Docteur Jean Barry, Président de l'institut :

« Les travaux de parapsychologie ont permis de mettre en lumière certains phénomènes indubitables et de nombreuses voies de recherche possibles. Il ne serait pas étonnant que l'on découvre, un jour, l'immense potentiel que recèle ce domaine. »

Le subconscient est la partie de notre système mental la plus importante. C'est le siège de nos émotions, de nos pulsions les plus primaires. Il est très sensible aux pressions externes, aux symboles, aux images. Et surtout, il croit tout ce qu'on lui dit. **La répétition a beaucoup d'emprise sur lui**, et il réagit fortement en prenant le dessus, lorsqu'il est envahi par des émotions comme l'Amour, la peur, le stress...

C'est ainsi que des formulations négatives de votre part seront prise comme une vérité par votre inconscient qui agira, par la suite, selon ce que vous lui avez inculqué.

Lorsque, par exemple vous dites « je ne peux pas », ... je ne sais pas », « je n'y arriverai pas ou jamais... », votre inconscient va prendre ces paroles comme si elles étaient un vœux, et va réagir selon la nature de la suggestion donnée.

La façon la plus efficace pour effacer les faux concepts, les fausses croyances, est de commencer par un moment d'isolement pour pratiquer la respiration consciente, et la répétition fréquente de pensées constructives, afin de graver dans votre subconscient des habitudes saines et productives. C'est ce que nous allons approfondir dans le prochain chapitre.



L'autosuggestion

L'autosuggestion est le moyen le plus efficace pour atteindre Le subconscient

Une des lois fondamentales de votre esprit est le fait que votre inconscient réagit à la suggestion. Votre conscient est là pour saisir si ces suggestions sont positives pour vous ou bien l'inverse. Si votre conscient se met en état de veille involontairement, comme lorsqu'on sommeille, ou dans un moment d'inattention, les suggestions externes vont atteindre votre inconscient sans trouver aucune opposition. C'est pourquoi j'insiste depuis le début de ma rédaction sur le fait que la respiration consciente va vous amener dans un état de relaxation, de réception que vous aurez voulu, souhaité, et en conséquence vous exercerez votre filtre sur les suggestions que vous souhaiterez voir se réaliser.

Ce « filtre » est sans doute un des choix les plus délicats à prendre dans votre vie. Car il est indispensable de bien « nourrir » votre subconscient avec des suggestions qui auront pour desseins de vous élever, vous faire progresser ou vous procurer bien être et bonheur. Pour chaque situation, il est important de faire la part des choses entre ce que vous croyez et ce que vous n'êtes pas prêt à accepter. Cela constituera le socle sur lequel votre personnalité s'élèvera vers la réussite et le bonheur. Il convient de rester souple bien des fois et

d'être, en d'autres circonstances, rigide sans souffrances ni pour vous, ni pour les autres.

Car le grand secret réside dans le fait que ce que vous souhaitez, ce que votre volonté veut voir se réaliser, votre subconscient va le réaliser.

Voici un exemple de l'immense pouvoir de la suggestion. Supposez que votre ami ait décidé de sauter dans une piscine d'un plongoir d'une hauteur de 5 m. Avant de plonger vous dites à votre ami que cette hauteur est impressionnante, sans compter les risques d'accidents. Il y a de grandes chances pour que votre ami se laisse convaincre par cette suggestion, son subconscient a pris pour argent comptant ces avertissements et vous avez suggéré à votre ami de ne pas sauter du plongoir de 5 m, surtout s'il s'exerce pour la première fois à ce saut de 5 m. Son subconscient l'a arrêté dans ce désir qu'il avait, au début de sauter du plongoir de 5 m.

Néanmoins, dans cet exemple, si votre ami est déjà aguerri à ce genre d'exercice, il va pouvoir vous dire qu'il n'a pas peur et sauter du plongoir.

Imaginez maintenant que ce soit la première fois qu'il saute du plongoir de 5 m, mais qu'il ait envie quand même de relever ce défi, car il a conscience que la peur est mauvaise conseillère. Son subconscient va enregistrer vos recommandations, mais son conscient va vouloir l'inverse. Vos recommandations vont tomber à l'eau... Elles vont même consolider sa confiance en ses possibilités et donc en lui.

Une suggestion ne peut imposer quoi que ce soit au subconscient contre la volonté du conscient.

Il est scientifiquement établi que, lorsque vous sentez une odeur de cuisson d'un aliment que vous aimez, votre inconscient traduit cette information par un afflux de sucs gastriques, sans que vous en ayez eu la moindre volonté consciente d'en sécréter.

Au décès de quelqu'un de très proche, en 1896, un ami a développé un kyste sur la joue gauche. La perte de cette personne l'a beaucoup affecté. C'est en fait la souffrance morale qui a provoqué une maladie physique, engendrant elle-même une douleur. Après lui avoir prodigué quelques conseils et avoir fait preuve de compassion pour cet ami, le kyste a disparu au bout de quelques semaines.

A l'inverse, quelqu'un qui éprouve une forte sensation de délivrance au décès d'une personne, pourra voir cette perte se traduire en son équivalent réel, comme la fin d'une addiction ou d'une allergie.

Dans le chapitre concernant les mots contacts, vous allez découvrir les immenses possibilités de l'autosuggestion.

La respiration profonde et les émotions



La respiration consciente va vous transporter dans un état dans lequel votre conscient sera en accord profond avec votre inconscient. L'efficacité de la respiration consciente pour vous recentrer, vous « recadrer », vous mettre en accord avec vous-même, est telle que vous pourrez d'une façon relativement aisée atteindre un état émotionnel propice à des autosuggestions qui vont se transformer avec une extrême précision en réalité.

Le Dr Marcoulet résume d'une manière tout à fait éloquente ce qu'est l'émotion : « j'entends par émotions

les états affectifs caractérisés par une perturbation physique ou mentale. Il convient, aussi, d'englober certaines excitations, sensations, impressions ou représentations. »

Nous avons vu que les émotions avaient une influence directe sur la réalisation de nos souhaits. En effet, si vous ajoutez à ce que vous dites, à ce que vous pensez, une forte décharge émotionnelle, il est probable que votre inconscient va traduire cette autosuggestion chargée d'espoirs, en réalité.

Il est donc essentiel de contrôler les émotions qui vont vous submerger. Il va falloir, en fait, bien faire le tri entre les émotions qui vont être utiles à la réalisation de vos souhaits et éliminer les émotions qui ne vont pas vous aider à les réaliser, comme le découragement, la peur, ou l'idée de nuire à quelqu'un par exemple.

C'est à partir de ce constat que vous allez pouvoir vous mettre dans les meilleures dispositions pour que vos souhaits se traduisent en résultats réels.

Nous avons tous, à un moment ou à un autre de notre vie entendu des formules négatives qui ont influés sur notre inconscient, et en conséquence, sur notre réussite, notre destin. Ces formules, parfois répétées sont à proscrire de votre vocabulaire, car votre inconscient accepte ces suggestions et les transforme en échec, souffrances, misères, et maladies. En voici quelques-unes :

« Tu ne peux pas », « Tu n'arriveras jamais à rien », « Tu ne dois pas », « Tu vas échouer », « Tu n'as pas de chance », « Tu te trompes toujours », « C'est inutile », « Le monde court à sa perte », « A quoi bon », « La vie est dure », « C'est difficile », « Tu n'y arriveras pas », « Tu vas tomber malade », « Ne fait pas

confiance ».

L'autosuggestion est un moyen pour vous libérez de ces conditionnements négatifs, afin de prendre de meilleures habitudes de vie qui vous mèneront vers le succès.



***L'autosuggestion vous permettra
de changer les schémas négatifs installés
en vous depuis longtemps***

Le conflit conscient-subconscient

Vous savez désormais que la respiration profonde engendre un état propice à la réussite de la réalisation de vos projets. Vous savez aussi que les émotions, le ressenti positif, est indispensable pour influencer efficacement sur votre inconscient. Vous savez enfin que, si vous souhaitez agir sur votre inconscient pour satisfaire un besoin par l'autosuggestion, votre côté conscient doit s'effacer afin que vos souhaits ne trouvent aucun obstacle jusqu'à votre inconscient pour se réaliser.

Il est effectivement établi que le fait de rester concentré sur votre pensée consciente peut bloquer le processus du changement que vous voudriez mettre en œuvre en vous. Par exemple il va être très difficile à une personne qui n'a jamais pu avoir la réalité de la richesse en lui ou dans son entourage, qui n'a jamais pu une seule fois croire qu'il pourrait un jour sortir de l'infortune et du besoin, de pouvoir changer de condition grâce à l'autosuggestion. Dès que l'autosuggestion va commencer, elle va se heurter à son esprit conscient, dans lequel est installé l'habitude de la pauvreté comme une fatalité irréversible. Il faudrait que cette personne soit convaincue de l'efficacité de l'autosuggestion, et, quand bien même l'ouverture à son inconscient sur l'éventualité d'un retournement de situation aurait de grandes chances de se heurter à l'idée de ce changement, du fait de

l'actualité de sa situation qui a duré. La seule possibilité pour cette personne est de contourner habilement son conscient qui a bien du mal à se focaliser sur l'idée de richesse.

Il existe un moyen de reléguer la pensée consciente au second plan, quelle que soit votre condition de vie, vos habitudes, votre passé... Dans ce cas, le rôle du conscient consiste seulement à mettre en œuvre ce que votre inconscient a pensé.

Pour guérir les maladies, Emile Coué demandait à ses patients de répéter, machinalement, sans réfléchir au sens profond des termes, les mots de sa méthode qui l'a rendu célèbre :

« De jours en jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux ».

La répétition de cette phrase permet d'éviter l'opposition entre le conscient et l'inconscient. Du fait, le psychisme inconscient reçoit la suggestion et entraîne la guérison des maladies.

Il est possible aussi d'influer sur votre psychisme inconscient en pratiquant la respiration consciente et en vous autosuggestionnant. Votre inconscient est susceptible de répondre à la suggestion car le conscient voit son action réduite. Sous hypnose ou auto hypnose, l'inconscient est très accessible aux suggestions.

En 1965, dans le Massachusetts, John Darry, un homme d'église, qui avait beaucoup de peine à subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille, était accablé de dettes et au chômage. Il appliquait régulièrement une méthode qui allait lui apporter beaucoup de satisfactions.

Il avait lu avec un certain intérêt le livre du Dr Joseph Murphy, « La puissance de votre subconscient », et avait appliqué à la lettre une méthode qui allait apporter des solutions à ses problèmes.

Le Dr Murphy avait analysé très consciencieusement cette opposition qui se produisait parfois à notre insu, entre le conscient et l'inconscient. Déjà, Emile Coué avait avancé l'idée selon laquelle « Lorsqu'il y a conflit entre l'imagination (le conscient) et la volonté (l'inconscient), c'est toujours l'imagination qui l'emporte ».

Dans le cas de John Darry, l'idéal était d'inverser une spirale qui l'enfermait sans cesse dans un cercle de privations et de problèmes quotidiens. Pour le Dr Murphy la solution passait par la répétition d'une formule que le subconscient accepterait sans que le conscient ne frustre invariablement l'effet escompté. Le mot « Richesse » semblait être le terme qui ne provoquait aucun conflit dans l'esprit. Ce mot ne rentre aucunement en conflit avec votre conscient, comme pourrait le faire un souhait ou une affirmation comme : « Je veux être riche », ou « Je suis riche ». Seule l'idée de richesse parle au subconscient, aucune analyse ne vient contrarier l'assimilation par votre inconscient de l'idée de richesse.

Au moment de s'endormir, au moment où l'esprit se relâche des tensions de la journée, c'est aussi le moment où le subconscient est à son degré d'activité le plus intense, John Darry répéta pendant 3 semaines le mot « Richesse ». Il imprégnait ce terme d'une lueur d'espoir et de remerciements sincères, comme si la richesse était déjà arrivée, et que cette générosité avait été méritée au vu de sa pauvreté. Son psychisme fit son travail. Il reconditionna ainsi son esprit sur l'idée de la

fortune.

Le résultat de ce reconditionnement fut très intéressant. Un jour qu'il allait au marché, il rencontra un personnage qu'il reconnut immédiatement. C'était son ancien patron chez qui il avait travaillé 20 ans plus tôt. Cet homme lui offrit un poste très lucratif dans sa manufacture. Sept ans plus tard, John Darry devint vice-président de la société.



Ce qui est intéressant de remarquer, est que pendant toute la durée de son exercice, John Darry le pratiquait avec un certain détachement, presque en lisant ou en regardant par la fenêtre, mais sans jamais perdre le sens de l'exercice, de façon à ce que la totalité de l'activité

psychique ne soit pas absorbée par ce qui se passe à l'extérieur, par exemple. En effet, la ferme croyance en la pratique de l'autosuggestion ne doit pas bloquer le processus.

De nombreuses études, expériences ont démontrées que les résultats obtenus par ce système sont nettement supérieurs à ceux enregistrés lorsque le conscient est peu ou pas du tout neutralisé.

Le mot « Richesse », utilisé pour déclencher un processus qui va faire venir à vous de nombreuses richesses, est un procédé qui s'apparente à la technique des mots contacts de James T. Mangan.

La puissance des mots contacts

Lorsque j'entendis parler des mots contacts, j'avais 25 ans, et je cherchais du travail. J'avais lu qu'un mot pouvait faire en sorte que mon inconscient m'aide à trouver de l'argent. Le mot était le mot « **Comptez** ». En effet, selon la théorie des mots contacts, le fait de donner à son inconscient l'ordre de compter, nous fait faire des économies. En ce qui me concernait, j'avais besoin d'argent le plus rapidement possible. Et donc l'idée d'économiser me semblait évidemment une bonne idée, mais cette option ne me semblait pas être la solution idéale du moment.

Malgré tout, il y avait cette petite voix qui me disait d'essayer quand même afin de vérifier au bout de combien de temps je pouvais compter pour avoir assez d'économies afin de pallier à mes besoins du moment. Le premier jour, je pratiquais tranquillement quelques minutes de respiration consciente, afin d'être dans des dispositions favorables pour que les ordres à donner au subconscient soient efficaces. Puis je répétais mentalement pendant 5 mn le mot « **comptez** », tout en faisant autre chose. Quelques temps après, je recommençais ces répétitions et je constatais que j'absorbais facilement cet exercice, comme si je prenais conscience que, petit à petit, il allait se passer quelque chose, mais quand ?

Le lendemain, je repris l'exercice avec entrain. Au bout d'un petit moment, je m'installai à mon bureau pour

chercher une enveloppe dans un tiroir. A un moment, mes gestes s'arrêtèrent, car mes yeux ne croyaient pas ce qu'ils voyaient. Sur les enveloppes du fond, il y avait un chèque. Il s'agissait du remboursement d'un appareil électroménager que j'avais renvoyé à une maison de vente par correspondance. C'était un chèque d'un montant de plusieurs centaines de francs qui dormait là depuis plus de 8 mois et qui m'étais adressé !

J'eus du mal à faire le rapprochement avec la méthode des mots contacts. Avec une autre expérience réussie, j'envisageai le fait que ces coïncidences étaient pour le moins troublantes. En effet, un autre jour j'égarais une calculette, je décidais alors de mettre en pratique les mots contacts. Au lieu de m'enervé, debout devant une fenêtre, je respirais profondément. Ce moment de détente eut pour effet de mettre au diapason mon conscient et mon inconscient. Je savais que le mot contact à utiliser pour retrouver un objet était le mot « ensemble ». Ainsi, je demandais à mon subconscient d'avoir la vision de l'emplacement exact de l'objet à rechercher. Le subconscient est l'immense réservoir qui emmagasine une énorme partie de votre passé, de vos actes, de vos réussites, de vos échecs. Ces souvenirs se rappellent à vous incidemment, dans les rêves parfois, ou tout simplement lorsque votre esprit vagabonde au gré de sa volonté. Le fait de solliciter votre inconscient pour retrouver un objet perdu est, littéralement, demander aux forces qui régissent les mécanismes de la mémoire, et de ses plus infimes parcelles de souvenir, de guider vos pas vers, en l'occurrence, l'objet recherché.

Après avoir répété pendant 5 mn le terme « ensemble », je me retournais, en faisant le vide en moi, et je voyais les objets, les meubles, tout ce qui m'entourait

dans une espèce de vision floutée. Et je commençais à avancer dans la pièce où je me tenais, je contournais les meubles, jusqu'à ce que j'arrive au bout d'un bureau sur lequel était posé un chapeau. Ma main pris le chapeau, le souleva, la calculatrice était là, sous le chapeau...



Vous pouvez obtenir tous les résultats que vous souhaitez si vous parvenez à ouvrir les portes de votre subconscient

De ces jours, je conserve le souvenir de moments exaltants, à tester des mots contacts appropriés à une situation. Aujourd'hui encore, je les utilise régulièrement. Vous pouvez en faire autant. Vous serez étonné par les

innombrables résultats positifs que va vous procurer l'usage des mots contacts.

A peine quelques mois après mes premières expériences avec les mots contacts, je retrouvais du travail. Ce furent de vrais moments de bonheur avec mon épouse et tous mes proches.

Il m'arrivait parfois, dans ma nouvelle tâche, de peiner physiquement, car je travaillais courageusement, sans me douter que la fatigue pourrait un jour me gagner. Alors dans ces moments-là, je faisais invariablement appel à un mot contact. Pour tenir ses engagements, le mot à répéter est « ***fait*** ». Ce mot demande à notre subconscient de nous apporter la dose d'énergie nécessaire pour tenir nos engagements. Et encore une fois, je pouvais constater avec une joie certaine l'incroyable efficacité de ces répétitions.

Je ne saurais trop vous recommander d'utiliser autant de fois que vous le pouvez les mots contacts, après vous être relaxé et unifié grâce à la respiration consciente. L'efficacité maximum de la méthode, la meilleure qui soit, à mon avis, des mots contacts, réside aussi et surtout dans la parfaite mise en place de séances préalables de respiration profonde.

Liste non exhaustive de mots contacts, du livre de James T.Mangan, « Le secret de la vie facile ».

Le premier mot que je vous conseillerais fortement d'utiliser régulièrement, est le mot « **ENSEMBLE** ». Ce n'est pas un hasard si ce mot est largement diffusé lors des campagnes électorales, et ce, par tous les candidats. Vous pouvez l'utiliser particulièrement dans les cas

suivant : lorsque vous êtes confronté à une tâche qui demande beaucoup d'énergie afin de faire tout ce qui vous est demandé. En général, vous constaterez d'abord la tâche avec plus ou moins de découragement, il arrivera même de vous demander par où commencer, comment le faire pour ne pas perdre du temps...Autant de questions que la répétition du mot « ensemble » va résoudre sans que vous en ayez conscience. Vous allez voir que les choses vont s'articuler de telle façon que tout va être effectué dans les délais et sans que la qualité en souffre...

Le mot « ensemble » a aussi la fonction de rassembler, d'éloigner la désunion, comme le sens intrinsèque du mot le laisse suggérer. Ainsi, la répétition de ce mot déclenche un processus qui attire à vous une personne que vous souhaitez rencontrer ou bien une personne qui souhaite vous rencontrer. C'est le mot contact idéal par excellence si vous souhaitez rencontrer une personne.

C'est aussi le mot à utiliser sans modération pour éviter la désunion. Ce mot va faire en sorte que le rapprochement va prendre le pas sur la désunion, la séparation, le divorce. Dans le même ordre d'idée, pour faire revenir quelqu'un, vous répéterez ce mot régulièrement.



***Vous obtiendrez la plupart des choses que vous souhaitez lorsque vous serez relaxé et que votre conscient et votre subconscient seront
« Ensemble »***

Le second mot contact que je vous conseille d'utiliser régulièrement est le mot « **COMPTEZ** ». Si votre objectif est d'amasser de l'argent, ce mot contact est à répéter fréquemment.

En 2002, moi et mon épouse voulions contracter un emprunt auprès d'une banque, afin d'accéder à la propriété. Mon épouse travaillait en qualité d'assistante maternelle, et cette fonction, aussi honorable soit elle, n'était pas la garantie pour les banques que le remboursement serait pérenne. Autant dire que ce fut avec l'idée préconçue de ce qui allait se passer que nous prîmes rendez-vous avec le banquier. Nous nous attendions à un refus dans les formes.

Sans aucune illusion, mon épouse me suivait. Je

lui demandais alors de se détendre en pratiquant quelques grandes respirations et de répéter mentalement le mot contact « comptez », le temps d'attendre que le banquier nous demande de nous approcher.

A l'étude du dossier, le banquier fit, comme je l'avais prévu, grise mine, et ne nous laissa aucun espoir. Au bout d'un instant, il prit le téléphone et appela une autre personne. Pendant qu'il parlait au téléphone, je demandais à mon épouse de se détendre à nouveau et de répéter mentalement le mot « comptez ». De mon côté je procédais de la même façon.

Au bout de quelques minutes, notre interlocuteur raccrocha puis nous observa. Je soutenais son regard sans aucune agressivité, détendu, les mains croisées comme si j'attendais un heureux dénouement. C'est alors qu'il nous annonça que nous allions traiter avec son supérieur. Un peu moins d'une heure plus tard, nous arrivions tout quatre à un accord et nous avions enfin l'aval de la banque pour un emprunt immobilier, au grand étonnement de mon épouse.

« COMPTEZ »

Le mot contact « comptez » est aussi approprié pour toute personne qui souhaite arrêter de fumer. En effet, fort logiquement, vous demandez à votre inconscient de « compter » lorsque vous dépensez. En effet, lorsque l'objectif d'économiser est bien ancré dans votre subconscient, vous êtes plus disposés à considérer certains achats comme des achats futiles, ou inutiles. Cette idée fera son chemin dans votre inconscient jusqu'à ce que vous arrêtiez effectivement de fumer.

Pour respecter des délais, pour tenir un engagement, s'organiser afin de rendre une tâche plus efficace, prenez un peu de temps à l'écart de l'agitation environnante, vous sentirez votre conscient et votre subconscient se réunir au terme de la respiration consciente, alors répétez tranquillement le mot « **FAIT** » en gardant simplement à l'esprit qu'il va se passer quelque chose que votre inconscient va mettre en place. Il est le catalyseur de votre volonté. C'est pourquoi il est important de l'utiliser lorsque votre volonté fait défaut.

Dans le but de rester en bonne santé, répétez régulièrement le mot contact « **SOYEZ** ». Vous pouvez aussi, comme pour tous les mots contacts que je cite, utiliser la première personne de l'impératif : « **SOIT** ». De même, ce mot contact va galvaniser votre assurance, vous donner un ballon d'oxygène dans les moments de doute, surtout en compagnie de personnes, en réunion.

L'association du terme « **SOIT** » avec le terme « **FAIT** » est un cocktail dynamisant dans le monde du travail notamment, lorsque vous commencer à vous demander si ce que vous avez à accomplir sera effectivement accompli dans les délais. Le mot contact « **SOIT** » est souvent utilisé pour renforcer son estime de soi, sa confiance, ne pas avoir peur du ridicule. Répété régulièrement, vous allez noter au bout d'un certain temps, une certaine assurance s'installer durablement.

Pour ne plus être sujet à la crainte de l'échec, de passer à côté de certaines choses importantes, le mot « **BLUFF** » est tout à fait indiqué. En effet, il faut garder à l'esprit que la plupart de nos craintes ne sont pas fondées, qu'elles ne se vérifient que rarement. Ces craintes sont le produit de combinaisons du passé, de relations, souvent de problèmes physiques parfois sans

gravité. Ces combinaisons nous projettent dans un monde de craintes en devenir, mais ne reposent sur rien de concret. C'est le côté négatif de notre subconscient, alimenté par les idées d'un futur que nous envisageons plus sombre que jamais, qui tente de nous positionner dans une attitude de crainte. Avec la technique de la respiration consciente, alliée à la répétition de mots contacts efficaces, vous allez contourner résolument le « bluff » que le subconscient essaie de distiller dans vos neurones. Et donc le mot « **BLUFF** », répété régulièrement, aura pour effet de dissiper les craintes que vous pouvez avoir lorsque vous allez rencontrer quelqu'un pour la première fois, lorsque vous avez à prendre la parole en réunion ou en public, ou bien lors d'un entretien d'embauche.

Ce mot est donc très efficace pour ne plus craindre les échecs. Il est donc aussi très utile pour calmer la nervosité, chasser les soucis.

Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir prévu d'avancer dans une tâche, mais différents facteurs font que vous avez tendance à procrastiner, un repas chargé, une température élevée, de la mauvaise volonté, font que vous oubliez votre objectif en route. Dans ces moments-là, liés à la fatigue, qui vous rend inerte, vous sentez que vous manquez d'énergie, il ne vous faudrait pas « grand-chose » pour revenir à vous et faire ce que vous avez à faire. Détendez-vous rapidement avec la respiration consciente et répétez le mot contact « **BOUGEZ** ». Vous allez sentir en vous une nouvelle énergie, pour accomplir votre tâche, et peut être enchaîner sur une autre, faire du sport, vous activer, en somme.

De nombreuses études ont confirmé qu'il existait bien un mot contact qui permettait d'infléchir la courbe

de la surcharge pondérale. Les personnes qui veulent maigrir doivent répéter régulièrement le mot contact « **RASSASIÉ** ». C'est le meilleur moyen de donner à votre subconscient l'ordre selon lequel l'appétit est satisfait, et donc éviter le grignotage, si néfaste à la forme physique.

Ces mots contacts sont les principaux mots contacts à utiliser lorsque les situations évoquées se présentent. Afin que cette méthode soit réellement efficace, il est important d'assimiler le fait que vous devez avant toute chose, pratiquer la respiration consciente afin que votre conscient et votre inconscient soit unis vers le même objectif. Il est donc impératif de ne pas faire intervenir votre volonté.

Afin de parfaire le rassemblement des deux parties mentales de votre esprit : le conscient et l'inconscient, pensez à répéter mentalement le terme « **ensemble** ».

Lorsque vous aurez la sensation d'avoir évacué loin de vous tout ce qui vous semblait toxique pour votre bien être, vous allez ressentir une phase de détente. C'est le moment idéal pour visualiser votre objectif, en toute décontraction. Alors vous pouvez commencer mentalement ou normalement, à répéter le mot contact adapté à votre situation. Un processus va se créer et se mettre en place et va vous apporter des résultats étonnants.



Le pouvoir des mots contacts est infini

La respiration consciente et l'intuition



« J'étais en train de me demander pourquoi Ludo, mon copain de fac ne m'avait pas encore appelé pour mon anniversaire, lorsque le téléphone sonna. C'était lui !... » . Combien de fois avez-vous vécu cette expérience qui n'a rien d'extraordinaire, dans votre vie ? Il nous arrive très souvent d'être au centre de synchronicités de ce genre, et nous pouvons nous demander s'il n'y a pas une quelconque intervention extraordinaire sous cette coïncidence que nous n'arrivons pas à expliquer.

Qui, un jour n'a pas eu cette impression qu'une petite voix disait : « réfléchi avant de faire ça », ou bien « réfléchi avant d'y aller », « n'y va pas »... Cette

perception de la réalité qui n'appartient qu'à vous s'appelle l'intuition. Ecouter ces messages, parfois contradictoires avec l'ensemble de ce que le raisonnement a de plus matériel, est un chemin qui vous mène aussi, à vous. Les intuitions semblent surgir des profondeurs de notre être, et elles sont ressenties comme étant les bonnes décisions à prendre, malgré ce que la raison devrait nous inciter à penser.

Dans « Etudes sur l'hystérie » de Sigmund Freud, ce dernier évoque la théorie de l'inconscient pour nous donner quelques pistes sur l'intuition : « Toute activité intuitive est commandée en grande partie par des idées subconscientes. Seules les pensées les plus claires, les plus fortes, sont saisies par la conscience propre, tandis que la masse des représentations actuelles, plus faibles, reste inconsciente. » . Nous retenons beaucoup plus de choses que nos souvenirs ne le laissent penser. En effet, notre esprit balaie du regard, ou capte les sons, ou sent l'environnement grâce au toucher, tout ce qui nous entoure, avant de se fixer sur l'objectif : une rue, un magasin, une personne, un lieu. Mais les détails, les personnes autour, les conversations sont aussi captées par notre inconscient et ressurgissent au moment des rêves, des décisions ou des actes « apparemment incongrus ».

D'une façon quasiment inconsciente et habituelle, notre cerveau accumule tous les stimuli sensoriels éprouvés quotidiennement. Le cerveau a accès à ces informations qui échappent à la conscience. Régine Zekri-Hurstel, neurologue, évoque le fait que l'intuition « plonge ses racines dans la mémoire sensorielle, et se manifeste par un ressenti corporel ».

Néanmoins, l'intuition, ou l'instinct pour certains

psychanalystes, n'est pas facile à prendre en considération. En effet, notre culture basée sur une approche très rationaliste des choses et des événements, nous réoriente inéluctablement vers des raisonnements réalistes plus que vers des impressions, des « ressentis ». (“Psychologies”)

Selon Emerson, « il y a un esprit commun à toute individualité. Tout homme est en communication avec cet esprit et, par lui, avec tous les hommes. ». Cette notion rejoint la conception de Carl Gustav Jung, sur le phénomène de synchronicité, ou coïncidence, qui fait référence à un inconscient collectif. Selon Carole Sedillot (« Jeu et enjeu de la Psyché ») « les gens qui cherchent l'ensemble des informations dont ils ont besoin dans l'inconscient collectif, comme si ces informations se trouvaient à portée de main, ne se trompent jamais. ». Malgré tout, cette façon d'investir ces fulgurances d'esprit qui caractérisent les intuitions sont à considérer avec beaucoup d'humilité. En effet, la question est de savoir si ces visions sont justes, ou pas.

D'une façon générale, il faut rester maître de ses émotions, ne pas tomber dans l'emballement de tout contrôler, l'autre, les événements, les réponses, car c'est le meilleur moyen de faire l'erreur de la fausse intuition. C'est dans ce cas de figure qu'intervient la maîtrise de la respiration consciente et le bon usage des mots contacts. En effet, l'art de la respiration consciente réside aussi dans le fait que même lorsque vous ne la pratiquez pas, votre esprit s'est néanmoins habitué à ralentir toute hâtes qui peut vous entraîner malgré vous vers la perte de vos moyens. En conséquence, le fait d'être cohérent avec l'existence de choses qui vous dépassent parfois, entre en écho avec le calme issu de la pratique régulière de la

respiration consciente. Michel Cazenave, philosophe, « Il faut se mettre en position de recevoir, d'accueillir plutôt que de tenter de prendre le pouvoir ».



« L'intuition a sans doute à voir avec la prémonition »

La chimie de la respiration consciente permet de réguler le cortisol, réduit le niveau de stress, et augmente le nombre des ondes alpha cérébrales. Elle favorise l'accès à l'inconscient et la réunion de votre conscient et de votre inconscient. Votre inconscient s'en trouve « élargi ». Vous ressentez en vous le calme, la sérénité, la tranquillité nécessaire à la bonne réception des intuitions.

C'est ainsi que vous pourrez vous faire une idée sur les personnes que vous rencontrez, d'avoir l'intuition, « le 6e sens » en éveil. Certaines personnes devinent instantanément, au moment de serrer la main d'une personne, le caractère, la personnalité, d'une autre

personne. Le toucher est une des façons d'appréhender le monde. Mais c'est surtout le visuel qui vous permet de mieux cerner une personne. Vous vous créez des images à partir des premiers contacts, des premières conversations. L'efficacité de la respiration consciente réside dans le fait de réunir toutes ses sensations, le visuel, le toucher, mais aussi la conversation, lorsque vous rencontrez quelqu'un. Avec l'habitude, votre intuition va s'affiner.



***L'intuition se caractérise
par la fulgurance d'une idée***

La respiration consciente vous permettra aussi de développer votre perception intuitive en ce qui concerne des projets, prendre une décision, cerner ses désirs enfouis, ses besoins de créativité...(Mensuel "Psychologies")

Intuition, clairvoyance et prémonition

Les travaux de Dick Bierman, de l'Université d'Utrecht, aux Pays-Bas, ont démontré que des sujets subissaient une excitation lors de mesures prises avec des électrodes branchés sur leurs doigts, un peu avant de visualiser des images violentes. Ces réactions devant être normalement enregistrées après la visualisation de ces images et non avant.

Ces expériences, confirmées par d'autres tests, ont tendance à démontrer que « ...Nous sommes doués d'une faculté intuitive capable d'anticiper des évènements ». (Christine Hardy, La prédiction de Jung : la métamorphose de la Terre.)

A la différence des phénomènes paranormaux, comme le pressentiment, l'intuition est un ressenti vague, informel. Les prémonitions, les phénomènes paranormaux, donnent des renseignements vérifiables, précis. Les plus grands analystes de notre époque avance le fait que l'intuition, le sixième sens est le « lit » où se font et se défont les prémonitions, les capacités « psi ». En conséquence, travailler son intuition revient à développer ses facultés de prémonitions.



C.G.Jung disait de l'intuition qu'il s'agissait d'une « fonction psychique irrationnelle ». Dick Bierman, professeur de physique expérimentale à Amsterdam déclare de son côté : « Nos expériences démontrent que notre esprit est capable d'anticiper, de faire un petit saut dans le futur, pour nous prévenir d'un danger. » L'intuition c'est un peu comme avoir une réponse avant d'avoir posé la question. Elle se présente le plus souvent comme une fulgurance de l'esprit.

La respiration consciente a un rôle prépondérant dans la venue des intuitions. En effet, en faisant le vide en soi, vous vous rendez disponible, à l'écoute, vous attendez sans impatience la petite voix qui vous guidera. Tentez de développer vos facultés intuitives en essayant de deviner qui vous appelle au téléphone, ou de deviner le courrier que vous allez recevoir ou son contenu...

Conclusion

Nous sommes arrivés au terme de cette formidable expérience qu'est la respiration consciente. C'est un début, un commencement pour vous. La pratique régulière de la respiration consciente va vous apporter beaucoup de bénéfices. C'est le moyen le plus simple pour se mettre au diapason de soi-même, de votre subconscient, de ce qui vous est inaccessible en temps normal.

Ce n'est pas une méthode sophistiquée, qui nécessite un environnement particulier, un contexte favorable. Si vous avez un peu de temps et d'espace pour vous remettre en accord avec vous même, la respiration consciente est idéale, pour se retrouver et avoir aussi des liens sociaux épanouissants. C'est une pratique rituelle connue et appréciée depuis que l'homme a cherché des moyens pour se retrouver au travers notamment de la méditation, mais aussi la respiration consciente. La seule condition est la pratique régulière, quotidienne, qui va devenir rapidement une habitude très agréable.

La respiration consciente vous permet de vous rapprocher de votre subconscient, cette puissante énergie qui pilote tous vos désirs, vos rêves, et votre imagination. Mise en pratique régulièrement, vous allez savourer les instants beaucoup plus intensément, avec beaucoup plus de plaisir. Vous allez ressentir des phénomènes que vous n'auriez jamais ressentis si vous n'aviez pas mis en pratique la respiration consciente. Vous allez réduire quotidiennement votre stress. Elle augmente les défenses

immunitaires et remplace efficacement les médicaments prescrits pour les insomnies et l'agitation.

Les sportifs, les artistes du music-hall, les peintres, les hommes publics, des personnes qui doivent prendre la parole en public connaissent et adoptent cette méthode riche d'évolutions, de sensations, de moments de bonheur. Elle est un aliment de base dans tous les arts martiaux, le yoga et les techniques de méditation.

La respiration consciente est un moment de détente qui va vous permettre de mettre en place des « outils » qui vont se greffer naturellement à ce rituel. La maîtrise de votre concentration va atteindre un niveau très élevé. Vous allez sans aucun effort ressentir les effets d'éléments auxquels vous ne prêtiez pas attention auparavant, grâce à votre concentration.

Vous allez prendre conscience qu'il existe une force colossale dans l'apprentissage de ce que votre cerveau comporte de plus secret : votre subconscient.

Vous allez orienter votre vie vers plus de réussite, de succès, de bonheur, grâce à l'autosuggestion. La connaissance de cette technique et sa pratique quotidienne vous fera maîtrise des moments de grands bonheurs. Dès que vous aurez acquis l'autosuggestion, vous augmenterez son efficacité grâce aux mots contacts.

Ces derniers sont des outils d'une efficacité inouïe pour combattre les mauvaises habitudes ou stimuler votre désir, et vos faiblesses, d'une façon tout à fait simple.

La respiration consciente va avoir un rôle incontournable dans la perception des intuitions. Cette faculté que vous allez pouvoir affiner à l'usage vous apportera son lot d'impressions, de sentiments plus ou moins « étranges ».



La respiration consciente est à la base de nombreuses pratiques, mais aussi de ce que le monde moderne nomme à juste titre le développement personnel. Vous allez acquérir petit à petit, marche après marche, des moyens corporels et psychiques dont vous ne pouviez pas imaginer la portée avant de pratiquer la respiration consciente. En écrivant ces lignes, je n'ai pensé qu'à vous, qu'à votre santé, votre bien être...et votre bonheur.

~FIN~

Merci d'avoir lu "Les pouvoirs secrets de la respiration consciente". Si vous avez apprécié sa lecture, aidez-moi:

Mettez un commentaire qui aide les lecteurs qui sont intéressés mais se demandent si sa lecture en vaut la peine, à se décider.

Cela vous prendra seulement une minute, et vous m'aidez ainsi à vous préparer d'autre ebooks de qualité.

*Allez à
<http://www.amazon.fr/dp/BooE6NHJMO>*

, descendez jusqu'à la rubrique "Commentaires en ligne" et cliquez sur le bouton "Créer votre propre commentaire".

D'avance, MERCI !