

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>9</b>
<b>PARTIE 1 - LES PILIERS FONDAMENTAUX.....</b>	<b>15</b>
Pilier 1 - L'état d'esprit.....	17
Pilier 2 - La respiration.....	27
Pilier 3 - Le sommeil.....	37
<b>PARTIE 2 - VOS TROIS NIVEAUX.....</b>	<b>51</b>
Concept.....	53
Le Niveau Spirituel.....	57
Le Niveau Émotionnel.....	67
Le Niveau Physique.....	87
<b>PARTIE 3 - AUX FRONTIÈRES DE VOUS-MÊMES ....</b>	<b>113</b>
Concept.....	115
L'air et l'eau.....	119
L'alimentation.....	129
Émetteurs récepteurs.....	149
<b>PARTIE 4 - VOTRE CHEMIN DE VIE.....</b>	<b>175</b>
Votre raison d'exister.....	177
Œuvrer à votre évolution.....	215
<b>DERNIÈRE PARTIE - LA POUSSÉE LÉGÈRE.....</b>	<b>253</b>



## **AVERTISSEMENT**

Cet ouvrage est un support pour votre quête personnelle d'équilibre et de progression, avec l'idée de revenir vers une synthèse, une base neutre épurée au mieux de tout dogme ou parti pris. Son objectif est précisément de pouvoir s'accommoder de façon bienveillante et respectueuse avec la construction personnelle, philosophique et culturelle de chaque individu. La récupération de ce livre à des fins idéologiques, pour quelque motif que ce soit, est illégitime.

Par ailleurs, tout lecteur a l'entière responsabilité de convenir avec ses médecins et soignants de toute pratique de santé qui pourrait faire l'objet d'une contre-indication, et est encouragé en ce sens. Particulièrement s'il fait l'objet d'un traitement, et/ou connaît des troubles de santé lourds ou chroniques. La source d'informations et de conseils que représente ce livre ne constitue en aucun cas une caution pour une modification ou un arrêt arbitraire d'un traitement et d'un suivi médical de la part d'une personne. Même au plus profond de votre quête de mieux être, sachez faire preuve de sagesse, en prenant l'avis et le soutien des professionnels de santé concernés et compétents en la matière.



# INTRODUCTION

Bienvenue.

Le livre que vous tenez entre les mains est une vision globale, qui se veut la plus neutre et large possible. Il s'agit de vous livrer un schéma général de compréhension de vous-même, ainsi que des actions précises, simples et efficaces à mener dans votre vie et votre quotidien.

Tout d'abord, gardez à l'esprit que la prise de conscience de vos mécanismes de fonctionnement compte presque autant que les exercices et comportements à mettre en œuvre.

Ensuite, qu'il ne tient qu'à vous de marcher sur votre chemin : vous aurez beau avoir ces clefs entre les mains, la mise en œuvre ne dépend que de vous. Personne ne peut le faire à votre place. Une fois cet ouvrage lu, les jours qui suivent, vous aurez des repères et différentes choses à mettre en œuvre, voire quelques illuminations, mais peut-être aussi un sentiment perplexe. C'est normal, car vous n'aurez pas du tout avancé, excepté dans votre tête. Votre avancée réelle dépendra de ce que vous accomplirez par la suite avec les conseils de ce livre, et, chose très importante, votre propre expérience.

Enfin, si à la lecture de ce livre vous trouvez les conseils et exercices trop simples, banals... Vous êtes mis au défi de les utiliser et de vous y tenir pendant des mois voire des années. Simple ne signifie pas facile. Simple n'est pas non plus synonyme de faible utilité ou efficacité, bien au contraire. Chercher la complexité ou la solution unique miracle est un leurre, qui fait reposer votre évolution hors de vous-même. Les actions simples, répétées dans le temps, peuvent vous mener très loin.

Pour chaque sujet présenté, vous disposerez d'une synthèse théorique, puis d'une présentation de quelques actions simples à faire entrer progressivement dans votre quotidien. Souvenez-vous que l'objectif de ce livre n'est pas de vous faire explorer profondément un domaine en particulier. De nombreux livres, écoles, formations, et autres informations en ligne existent déjà pour accumuler du savoir dans un domaine. Il ne s'agit pas non plus de réinventer la roue. Mais bien de poser un regard d'ensemble sur elle, observer comment elle fonctionne. Le but de ce livre, c'est l'étape initiale et indispensable. C'est une carte, un plan général et condensé de vous-même. Qui se veut concis et accessible. Pour vous comprendre et disposer de clefs pour prendre soin de vous. Mais également pour éclaircir votre chemin de vie, et avancer avec plus d'efficacité et de sérénité. N'hésitez pas à vous munir d'un carnet pour vous faire votre propre résumé de lecture, et faire des pauses pour tester les conseils et

exercices. Ceci afin de personnaliser votre expérience de lecture, la rendre plus interactive.

Ce manuel couvrant un périmètre très large, vous adhérez probablement plus à certaines parties qu'à d'autres. Certains domaines pourront vous sembler évidents ou très instructifs, d'autres plus obscurs ou présentant moins d'intérêt. Tout cela est normal. Vous vous êtes construit d'une façon unique. Vous avez développé votre propre perception du monde et êtes polarisé sur certains centres d'intérêt. Ce livre vous fournit un socle neutre et général. Libre à vous ensuite d'orienter vos expériences, votre pratique selon vos besoins, et à votre rythme.

Voici le premier conseil, à appliquer dans tous les domaines : prenez... votre... temps. Et, persévérez.

Quasiment toutes les évolutions de ce monde sont lentes, demandent du temps. Il existera quelques moments dans vos vies, vos projets, où vous devrez passer à l'action, être offensifs, tranchants. Mais l'essentiel du temps, c'est le fait de prendre le temps, de répéter, avec patience et persévérance, encore et encore, qui vous permettra d'atteindre vos objectifs ; que ceux-ci concernent votre santé, vos relations, vos finances... Pensez aux grands sportifs, aux grands musiciens, ou encore aux grands hommes et femmes d'affaires. Croyez-vous qu'ils aient

testé une recette ou deux du succès, en dilettante, et, le temps passant, sont arrivés comme ça là où ils sont ? Bien sûr que non. S'ils ont réussi, c'est que premièrement, ils avaient un socle théorique global sur lequel travailler, que ce soit pour leur santé, leur projet, leur carrière... Et deuxièmement, ils ont entrepris d'avancer, de s'entraîner, de vivre bien souvent plusieurs échecs, de les intégrer comme de l'expérience... et de recommencer inlassablement, de persévérer, jusqu'à atteindre les objectifs qu'ils souhaitaient.

Faire les choses à son rythme, mais imprimer un rythme, son propre rythme. Et faire, puis recommencer, même quand vous avez stoppé votre avancement ou avez échoué ce que vous entrepreniez.

Il est important aussi de ne pas nier la notion d'inné et d'acquis. Vous verrez toujours des gens aller plus vite ou plus loin que vous dans un domaine, avec une aisance qu'il vous semblera difficile d'avoir. En effet, nous ne sommes pas nés avec les mêmes dispositions dans les mêmes domaines, ça, c'est l'inné. Par contre, tout le monde a la capacité d'imprimer un rythme de travail pour ses projets, et plus on est régulier et persistant, plus on acquiert des automatismes et on s'améliore : ça, c'est l'acquis. L'inné est propre à chacun, et l'acquis ne dépend que de vous : voilà pourquoi vous n'avez pas besoin de vous comparer aux autres, seulement de chercher à vous améliorer.



Avancez à votre rythme, mais avancez. Dans la littérature, il existe cette citation très juste des « Fables de La Fontaine », tirée de la fable « Le lion et le rat », qui dit : « *Patience et longueur de temps, font plus que force ni que rage* ».

Faites de même avec votre esprit et votre corps, faites de même avec votre santé, faites de même avec votre chemin de vie.

Bonne lecture.



# **PARTIE 1**

## **LES PILIERS FONDAMENTAUX**



# **PILIER 1 : L'ÉTAT D'ESPRIT**

## **L'état d'esprit – Synthèse**

Avant même d'établir une quelconque vue générale de vous-même, il vous faut considérer trois facteurs extrêmement importants pour votre vie, primordiaux. Vous les connaissez très bien, mais souvent vous n'y prêtez pas une réelle attention, à moins de rencontrer des problèmes de santé associés. Ces piliers agissent en permanence sur tous les plans de votre être, et représentent les fondations de votre santé. Et ce premier facteur, c'est l'état d'esprit.

### **Omniprésent et acteur à chaque instant**

La raison qui fait que nous abordons l'état d'esprit en premier, c'est que celui-ci se place en dehors de la matière. C'est quelque chose d'invisible et omniprésent qui peut faire des miracles ou des dégâts en chaque instant, selon comment il est calibré chez chacun d'entre nous. D'où l'intérêt de lui accorder une importance primordiale, parce que c'est un facteur qu'en général nous négligeons complètement. Nous le mettons sur le compte du caractère, de notre tempérament, en nous disant que nous sommes comme ça, simplement. C'est une erreur. Nous sommes

comme cela actuellement. Et nous sommes plus ou moins le résultat de nos propres pensées et actions passées, sans oublier celles de nos parents et aïeux dont nous avons hérité (et nous reviendrons là-dessus en fin de livre). Vous avez toute possibilité de modeler votre état d'esprit, chaque jour, et de le rendre plus lumineux avec vous-mêmes et avec autrui. Commencez par lui. C'est la clef de tout ce que vous voulez entreprendre de positif et durable.

### **La culpabilité, racine de votre autodestruction**

L'état d'esprit fait naître des sentiments. Nous allons avoir l'occasion de parler des sentiments plus tard. Néanmoins, il en est un qu'il faut aborder immédiatement : la culpabilité. La culpabilité est le résultat immédiat d'un jugement, négatif, d'une pensée, d'une action ou de son résultat que nous avons produit, ou que l'on nous impute. C'est observable chez de nombreuses personnes. Il s'agit probablement du plus néfaste et destructeur des sentiments que vous puissiez avoir. Il vous égare de votre voie en vous bloquant, en vous dévalorisant, faisant baisser considérablement votre énergie, votre moral. C'est un sentiment dont il faut prendre conscience, systématiquement, qu'il faut comprendre. Et qu'on le comprenne ou pas selon les situations, il faut dans tous les cas développer une stratégie visant à le maîtriser, puis le faire diminuer dans le temps.

La culpabilité trouve ses racines dans l'estime de soi et l'amour que l'on a pour soi. Les signes indiquant un manque d'amour pour vous-même sont la tendance à culpabiliser facilement, et la perte d'une grande partie de votre confiance en vous suite à un événement marquant la fin d'une relation, ou l'absence de démarrage de celle-ci (amoureuse, amicale ou professionnelle). Un autre signe fréquent est la capacité à se dévaloriser soi-même, par des phrases qui fusent dans votre tête ou à voix haute, vous disant à vous-mêmes comme vous êtes [bête] ! Vous pouvez remplacer le mot entre crochets par tout autre synonyme plus ou moins vulgaire ou dégradant de votre choix. Le fait de vous sentir gêné par des remerciements, des cadeaux ou toute forme d'attention, comme si une part de vous estimait que vous ne le méritez pas, est également un révélateur. Ces signes amènent à une conséquence fâcheuse : vous créez un vide en vous, et votre niveau d'énergie et votre valeur, jusqu'à votre raison d'être, dépendent quasi-exclusivement d'un apport et d'un équilibre extérieurs, de ce que les gens vous renvoient de vous. C'est une erreur fondamentale. Si vous ne connaissez pas cette citation d'Irène Orce, gravez-la en vous : « *Aucun amour n'est suffisant pour combler le vide d'une personne qui ne s'aime pas elle-même* ».

## **Cultiver un regard lucide et empreint d'amour**

De façon générale, tout commence par ce pilier. Il est crucial de vous atteler à développer un meilleur regard sur votre jugement et vos pensées, envers vous-mêmes, envers autrui, et en toutes circonstances. L'objectif est clair : diminuer jusqu'à supprimer la tendance parasite de ces jugements. Pour évoluer vers un état d'esprit clair, qui juge une situation uniquement de façon « technique » pourrions-nous dire. Dans le but de vous apporter plus de clarté sur toute situation, et ne pas vous appesantir sur un jugement moral envers vous-même ou les autres. De vous respecter et vous faire respecter, et de prendre des décisions lucides en vous comprenant mieux, et aussi en faisant davantage confiance à vos intuitions.



## **L'état d'esprit – Pratique au quotidien**

Voici deux conseils à faire entrer dans votre quotidien, afin de modeler votre état d'esprit et votre estime de vous.

### **Les Quatre accords Toltèques**

Premièrement, prenez le temps de lire « *Les Quatre accords Toltèques : La voie de la liberté personnelle* », de l'auteur Don Miguel Ruiz. Les voici : que votre parole soit impeccable ; quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle ; ne faites pas de suppositions ; faites toujours de votre mieux. Il en existe également un cinquième, qui a été publié plus tard, très en lien avec notre époque moderne saturée en informations et opinions : soyez sceptiques, mais apprenez à écouter.

Les accords Toltèques ne seront pas détaillés davantage ici par respect pour l'auteur. Ce petit livre est d'utilité publique et sa lecture est très accessible. Vous pouvez vous le procurer facilement à petit prix. Il contient des enseignements simples, et extrêmement puissants, pour appliquer autant de filtres très positifs à votre état d'esprit, et alléger considérablement votre mental. Vous êtes encouragés à en prendre connaissance, et surtout, à les

appliquer au quotidien, vous les rappeler sans cesse, pour modifier dans le temps votre façon de penser et la rendre plus saine pour vous, et pour vos interactions dans ce monde. Vous n'avez pas à mémoriser le contenu du livre par cœur. Une fois lu, vous pouvez vous imprégner du sens profond de chacun des accords, et les faire émerger dans votre tête lors de vos agissements quotidiens. Vous pourrez ainsi observer quels sont vos comportements sains et lesquels sont pollués par des pensées ou présupposés trompeurs ou limitants.

### **Votre propre observateur positif**

Le deuxième conseil est celui-ci : devenez un observateur externe de votre propre culpabilité. Qu'est-ce que cela veut dire ? C'est très simple. Désormais, à chaque fois que vous vous rendez compte que vous vous sentez coupable de quelque chose – d'avoir mal agi, mal parlé, avoir eu une mauvaise pensée, ou de vous sentir responsable d'une situation – déclenchez le mécanisme suivant. Premièrement, dites-vous « Stop ! » dans votre tête, et pensez avec bienveillance et force à votre égard que vous ne méritez pas de souffrir pour cela. D'ailleurs, si une deuxième pensée en lame de fond vient vous dire que, quelque part, vous le méritez, répétez le mécanisme du « Stop ! », autant de fois que nécessaire. Comme si vous deveniez une autre personne, extérieure à vous-même,

pour vous auto-protéger en vous disant que non, quelle que soit la situation, vous ne méritez pas de vous faire du mal pour cela. Pour quelle raison ? Et bien parce que cela ne vous sera d'aucune utilité, ni pour faire évoluer les choses, ni pour vous faire avancer.

Une fois que vous avez enclenché ce « stop » personnel, passez à la deuxième phase : l'application d'une solution. Il y en a plusieurs, et le mieux est de raisonner le plus simplement possible. Si vous pensez que vous pouvez faire quelque chose, faites-le, que ce soit corriger une action, vous excuser auprès de quelqu'un... Quoi que vous fassiez, surtout, ne cherchez pas à vous justifier. Simplement, appliquez votre action corrective, avec une sincérité profonde, pour permettre à votre situation d'évoluer. Et surtout, n'attendez pas que la situation évolue nécessairement. Le but est que vous ayez fait ce qui vous semblait juste, les réactions que vous aurez en retour ne vous appartiennent pas. En revanche, si vous pensez que vous ne pouvez rien faire pour faire évoluer une situation, ou si vous pensez avec certitude que votre action corrective fera plus de mal que de bien, partez du principe qu'il est donc inutile de culpabiliser. Vous ne pouvez et ne devez rien faire. Imposez-vous de l'amour et de la compassion pour aller de l'avant, pour passer à autre chose.

La dernière phase dans ce processus, c'est de faire bilan de ce qui s'est passé. Il se peut que vous ayez réussi à vous

déculpabiliser, et si c'était possible, à mettre en œuvre une ou plusieurs actions correctives. Dans ce cas, félicitez-vous, c'est une bonne nouvelle. Dans le cas contraire, il se peut que vous n'arriviez pas à surmonter votre culpabilité, ou que vous ayez oublié d'appliquer ce processus pour vous en sortir. Dans ce cas, continuez de boucler uniquement sur la première phase. Dites-vous simplement que quelle que soit l'erreur commise, vous ne méritez pas de vous faire du mal pour cela, et que la seule chose que cela vous apporte est de vous enfoncer et de vous bloquer. Redites-vous inlassablement « stop », avec autorité, mais surtout beaucoup d'amour envers vous-même. Et surtout, concluez que c'est une expérience, qu'elle comporte des erreurs, et que vous pourrez penser, dire ou faire les choses différemment à l'avenir. Rien n'est permanent. Tout passera. Ne plus culpabiliser, c'est vous autoriser à vous aimer et à évoluer.

Notez que cela peut prendre du temps, des mois, voire des années pour changer notre conditionnement. C'est normal. Rappelez-vous-en toujours pour ne pas abandonner vos projets, dont le plus précieux d'entre tous est d'améliorer qui vous êtes tout au long de votre vie. Pour vivre le plus heureux et intensément possible. Cette mise en perspective grâce aux accords tolèques et l'auto traitement de votre culpabilité, permet de modifier de façon subtile et positive votre état d'esprit dans le temps.

Nous allons maintenant passer au facteur primordial suivant, le facteur le plus immédiatement vital. La première passerelle entre le non-vivant et le vivant, entre l'inconscient et le conscient : nous allons parler de la respiration.



## **PILIER 2 : LA RESPIRATION**

### **La Respiration – Synthèse**

#### **Le facteur d'influence vitale immédiat**

Il n'y a rien de plus immédiatement vital que la respiration. Elle commence à notre premier cri, quand nos premiers appels d'air déplient nos alvéoles pulmonaires. Elle se termine à notre mort, comme l'expression consacrée, à « notre dernier souffle ». Et entre temps, à chaque instant de votre vie, elle représente votre première action de survie. Vous pourriez arrêter de vous poser des questions sur votre vie et votre environnement pendant des heures, de manger ou boire pendant des jours... Notre temps de survie sans respirer, y compris dans le cadre de records du monde, est lui compté en minutes. Le dioxygène que nous captons dans l'air à chaque instant représente un maillon indispensable dans la réaction de production d'énergie par nos cellules. Cette chaîne de production produit également, dans cette réaction, au moins un déchet à évacuer impérativement du corps : le dioxyde de carbone.

Si notre vie dépend de façon si forte de ce mécanisme, à votre avis, que se passe-t-il si au quotidien, et souvent sans même vous en rendre compte, vous respirez mal, ou avez

une respiration un peu courte ? Vous vous en doutez, cela aura un impact très rapide, et qui peut devenir chronique, d'altération de votre santé. Une bonne respiration éveille vos tissus, cérébraux, cardiaques, musculaires, leur permettant un fonctionnement optimal. Elle agit significativement sur votre état général, en améliorant votre humeur et en diminuant votre stress ressenti comme votre stress biologique.<sup>1</sup> Une respiration altérée va amener à un fonctionnement diminué de votre corps et de votre esprit. Celle-ci s'installe dans le temps, suite à des traumatismes, un rythme de vie intense, un stress quotidien, et peut causer des dégâts de façon insidieuse, sans que vous fassiez le lien entre votre santé diminuée et votre respiration.

### **À la fois automatique et sous contrôle**

Il existe cependant quelque chose de fantastique avec la respiration. Elle fonctionne à la fois de façon automatique, et sur commande. Vous l'avez sans doute remarqué dans votre vie, il suffit que l'on vous en parle, comme nous le faisons actuellement, ou que vous y pensiez seul, pour en prendre conscience, et pour que ce mécanisme bascule instantanément du mode automatique à un mode conscient, sous votre contrôle.

---

<sup>1</sup> DOI: 10.1007/s10072-016-2790-8

The role of deep breathing on stress



Cette prise de contrôle instantanée a des effets puissants, quasi-immédiats, sur votre rythme cardiaque, votre niveau de stress, votre lucidité. Utilisez-la dans votre quotidien.

## **La Respiration – Pratique au quotidien**

Voici quelques conseils, pour vous occuper de votre respiration, et en tirer très simplement de grands bénéfices sans que cela ne vous coûte quoi que ce soit.

### **Conscientiser la respiration**

La première chose à faire au quotidien, est de conscientiser sa respiration, tout en détendant les zones de votre corps autour de vos poumons.

Placez-vous debout, en position statique ou en marche lente. Commencez à observer votre respiration, sans forcer sa modification ; le fait d'en prendre conscience la modifiera probablement déjà. Pendant que vous observez votre respiration, commencez, avec vos mains, à vous masser la zone des côtes. Vous allez passer sur les zones suivantes : autour de vos seins, en commençant par la zone sous vos clavicules, puis au centre de votre poitrine et sur la partie des côtes située sous vos seins, pour finir sur les côtes, sur la zone en dessous de vos aisselles. Si vous ne savez pas spécialement comment vous masser, ce n'est pas grave, une technique simple est d'utiliser votre main dans sa position naturelle, relâchée, avec les doigts légèrement

courbés. Maintenez une très légère tension dans les doigts et massez-vous en décrivant de petits cercles sur la zone choisie. C'est la pulpe des doigts qui masse. Vous constaterez ainsi un effet équilibré mélangeant décontraction et dynamisation. Une fois effectué le massage des côtes, faites simplement de même au sommet de votre dos, de chaque côté, entre votre cou et vos épaules.

Cet exercice peut être intéressant le matin à votre lever, mais également lorsque vous avez terminé une tâche physique ou stressante, une fois votre travail de jour fini par exemple.

### **Trois respirations profondes**

Le deuxième conseil, est encore plus simple. Il s'agit d'effectuer au moins 3 profondes respirations lentes à la suite. Le bénéfice ici est d'utiliser le potentiel maximal de vos poumons et de les remplir au mieux selon vos capacités. Prenez une lente et profonde inspiration par le nez, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus inspirer davantage, puis soufflez tout aussi lentement par la bouche bien ouverte, en laissant échapper votre haleine, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus rien expirer. Cela va créer un appel d'air pour votre inspiration suivante, vous faisant recommencer un cycle, à effectuer donc au moins trois fois au total.

Cet exercice peut se faire à la suite du premier. Il a aussi un autre avantage, c'est qu'il détend très bien et ramène de la lucidité. Il est donc idéal à pratiquer à tout moment : lorsque vous changez d'activité, souhaitez passer à autre chose dans votre tête, décompresser après un moment stressant de votre journée, ou même pour couper une sensation de stress montant ou qui perdure.

### **Cohérence cardiaque**

Enfin, le troisième conseil. Pour le suivre, il vous suffit de quelques minutes par jour. Il s'agit d'exercices de respiration simples, comme le propose la cohérence cardiaque, qui vous permettent pendant quelques minutes de retrouver une respiration régulière de façon guidée et quasi-passive. Vous pouvez trouver facilement par internet des sites ou applications le proposant. Le principe est simple. Pendant plusieurs minutes, vous réglez votre respiration sur 5 secondes d'inspiration, puis 5 secondes d'expiration. Les bénéfices sont inestimables. En plus de respirer correctement, vous allez apaiser votre système cardiovasculaire et votre esprit, agir sur votre diaphragme et vos organes et viscères, procurant une grande détente et une régulation de tout votre organisme. Un conseil sur cette pratique : le nombre de secondes accordées à chaque inspiration et expiration est adaptable. Avec le simple fait

de devoir avaler régulièrement votre salive, 5 secondes peuvent vous sembler un peu rapide pour prendre le temps de bien respirer, vous donnant la sensation de courir derrière votre respiration. Vous pouvez donc essayer d'accorder 6 voire 7 secondes à chaque inspiration et un temps équivalent à chaque expiration. Cela vous donnera un peu plus de temps, et une respiration plus lente et profonde.

Bien qu'il soit préférable de réaliser l'exercice de cohérence cardiaque avec une aide extérieure (application, thérapeute...), voici une méthode alternative si vous vous trouvez seul et sans outil technologique. Asseyez-vous ou allongez-vous sur le dos, les bras détendus. Avec une main ou les deux, commencez à tapoter très doucement la surface sur laquelle repose votre main, avec le bout de vos doigts, de façon lente et régulière, pour créer un rythme sur lequel baser votre exercice. Puis commencez, en inspirant sur un certain nombre de battements de vos doigts, au choix, 5, 6 ou 7. Puis expirez, de la même façon, sur un nombre de battements équivalents.

La prise de conscience de votre respiration est une arme capitale de votre santé et de votre bien-être, et la plus immédiatement accessible et modifiable. Qui plus est, réaliser ces exercices au quotidien, représente la garantie facile de briser une respiration inconsciente altérée, pour contribuer à revenir vers un état de santé plus sain.

Nous allons maintenant passer au dernier facteur primordial, qui dans les sociétés productivistes et technologiques est extrêmement malmené : le sommeil.

