

Respiration pour augmenter le niveau d'énergie

Cet exercice vise à favoriser la vitalité et la conscience corporelle.

Il ne constitue pas un traitement médical ou psychologique.

1. Prendre conscience de son corps.
2. Prend le temps de bien ressentir toutes les parties de ton corps.
3. Porte ton attention sur ta respiration. Sans la modifier.
Observe le mouvement de ton abdomen, de ta poitrine et de tes épaules.
Ressens l'air entrer par tes narines, circuler dans ta gorge et tes poumons.
4. Inspire. Prend de grandes inspirations profondes et lentes par le nez. Pendant que tu inspires, imagine que des millions de rayons de lumière blanche plein d'énergie entre dans ton corps par chaque pore de peau. Toute cette énergie et ces rayons viennent s'accumuler sous forme d'une boule d'énergie juste derrière ton nombril.
Imagine cette boule grandir et s'intensifier à chaque inspiration jusqu'à se que elle t'enveloppe complètement et grandisse autour de toi.
5. Expire. Expire complètement l'air des poumons jusqu'à ce qu'ils soient totalement vides. Pendant que tu expires, imagine que l'énergie inspirée s'accumule au plexus solaire (au-dessus du nombril).
6. Inspire et expire pendant quelques minutes et laisse l'énergie s'accumuler dans ton corps et autour de toi.

Tu peux faire cet exercice aussi souvent que tu le veux. Tu peux le faire pendant quelques minutes ou plusieurs minutes. Plus tu fais l'exercice, plus tu sens l'énergie circuler dans ton corps.

Sensations possibles quand l'énergie augmente et circule

Lorsque l'énergie vitale circule dans notre corps, il est commun de ressentir diverses sensations physiques qui peuvent varier d'une personne à l'autre et d'une pratique à l'autre. Voici quelques sensations physiques courantes associées à la circulation de l'énergie vitale :

1. **Chaleur ou fraîcheur** : Des vagues de chaleur ou de fraîcheur peuvent être ressenties le long des trajets où l'énergie circule, souvent le long des méridiens ou des centres énergétiques (chakras).
2. **Frissons, Picotements, engourdissements ou chair de poule** : Des sensations de picotements légers, de fourmillements, de frissons, de chair de poule ou d'engourdissements peuvent se produire dans les zones où l'énergie est particulièrement concentrée ou active.
3. **Sensations de pression** : Une pression douce ou pulsatile peut être ressentie à certains endroits du corps, notamment aux points d'acupuncture, au niveau des chakras ou dans les zones où l'énergie est bloquée et commence à se débloquer.

4. **Sensations de flux ou de mouvement** : Il est possible de ressentir un mouvement subtil ou un flux d'énergie le long des canaux énergétiques, parfois décrit comme un courant, une vague ou une circulation fluide.
5. **Relaxation profonde ou détente musculaire** : L'énergie qui circule peut entraîner une sensation de relâchement musculaire et une profonde relaxation physique.
6. **Émotions libérées** : Lorsque l'énergie circule à travers certains centres énergétiques, elle peut libérer des émotions stockées, ce qui peut être ressenti physiquement sous forme de larmes, de sourire ou de soupirs.
7. **Légèreté ou expansion** : Une sensation de légèreté corporelle ou d'expansion peut accompagner la circulation d'énergie, donnant parfois l'impression que le corps s'élargit ou devient plus léger.