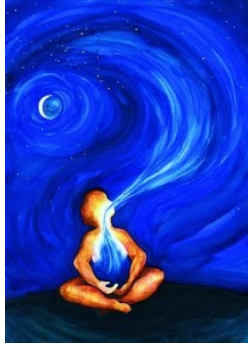




Clés pour maximiser ma respiration

- On s'assoit confortablement, le dos droit, les yeux fermés.
- Il est recommandé de croiser les jambes sur un coussin ou de s'asseoir normalement sur une chaise.
- Il est préférable de ne pas être sur ou dans notre lit en raison de sa forte association avec le sommeil.
- L'objectif est d'adopter une posture encourageant à la **fois la vivacité d'esprit et l'oubli du corps.**
- On s'assure d'avoir assez chaud.



Clés pour maximiser ma respiration

- On respire de **manière naturelle**.
- On inspire et on expire sans faire de pause (aucune interruption entre nos respirations).
- Notre respiration est à la fois **vive** et assez **forte pour qu'on puisse l'entendre**.
- On **inspire avec plus d'énergie** alors que l'expiration se fait naturellement.



Clés pour maximiser ma respiration

- Le livre « Le processus de la Présence » nous suggère **de respirer par le nez**.
- Toutefois, si notre nez est bouché, nous respirons par la bouche.
- Cependant, on ne peut utiliser les deux.
- En d'autres mots, on **n'utilise pas** son nez pour inspirer et sa bouche pour expirer ou vice versa.
- Utiliser à la fois le nez et la bouche entraîne un déséquilibre entre les niveaux d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le corps.
- Michael Brown a ouvert par la suite à la possibilité de respirer par la bouche selon la méthode Judith Kravitz (Transformational Breath)
- A vous de choisir



Clés pour maximiser ma respiration

Pendant toute la durée du processus de la Présence, on synchronise sa respiration avec la réponse consciente suivante : **JE SUIS ICI MAINTENANT DANS CE QUI EST.** On synchronise sa respiration et son activité mentale de la manière suivante :

JE [pendant l'inspiration]

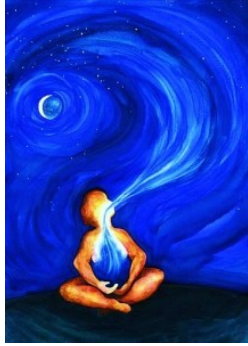
SUIS [pendant l'expiration]

ICI [pendant l'inspiration]

MAINTENANT [pendant l'expiration]

DANS [pendant l'inspiration]

CE QUI EST [pendant l'expiration].



Clés pour maximiser ma respiration

- En nous connectant avec notre respiration, nous touchons la conscience du moment présent, ce qui signifie que notre concept du temps se modifie.
- Pour cette raison, un **appareil indiquant le temps peut être nécessaire** au début.



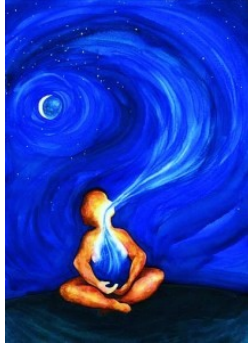
Clés pour maximiser ma respiration

- Après avoir terminé notre séance de respiration, il est conseillé de retirer notre attention de notre respiration, **de rester tranquille et d'être présent de manière inconditionnelle à ce que nous expérimentons.**
- **Toutes les expériences sont valables.**



Clés pour maximiser ma respiration

- Tandis que nous progressons, nos séances quotidiennes de respiration peuvent se prolonger pendant plus de quinze minutes. Cette intention est valable.
- Néanmoins, il est **fortement recommandé de ne pas faire moins de quinze minutes à chaque séance.**
- Le corps mental donne de multiples excuses pour justifier la raison pour laquelle nous ne pouvons nous accorder ce petit moment pour nous-mêmes. Laissons ces astuces disparaître en les ignorant.



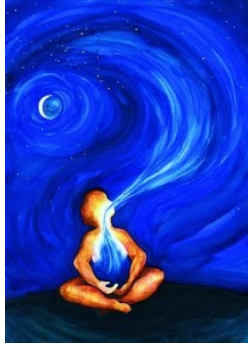
Clés pour maximiser ma respiration

- **Quoi qu'il arrive physiquement, mentalement et émotionnellement pendant notre pratique de respiration, c'est valable.**
- **Quelle que soit la nature de notre expérience – qu'elle nous paraisse confortable ou pas –, nous maintenons la connexion avec notre respiration, nous demeurons calmes et restons assis aussi immobiles que possible.**
- **Si nous gardons la connexion avec notre respiration et demeurons calmes, l'inconfort qui émerge pendant nos séances s'intègre.**
- **Il est possible que des sensations de picotements aux extrémités de notre corps demeurent après la séance. C'est normal et bénéfique.**



Clés pour maximiser ma respiration

- Tout **inconfort** expérimenté lors d'une séance de respiration consciente et connectée est un **indicateur de la charge émotionnelle qui remonte afin d'être intégrée.**
- Cet inconfort expérimenté lors des séances est le passé qui vient à passer.
- Faites confiance au processus et terminez la séance.



Clés pour maximiser ma respiration

- La pratique de respiration du processus de la Présence est simple et douce dans ce qu'elle accomplit, et sécuritaire lorsque nous prêtons attention à ces simples consignes.
- Lors de ces séances, **il faut éviter que tout inconfort expérimenté dirige notre mental vers des peurs imaginaires.**
- Nous permettons plutôt à l'inconfort de servir de confirmation que nous sommes bel et bien en train de créer un impact énergétique sur les causes de la qualité de notre expérience.



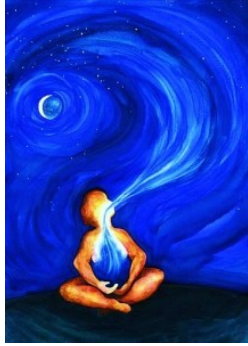
Clés pour maximiser ma respiration

- **Faites confiance au processus.**
- **Personne ne peut se blesser en respirant normalement et naturellement.**



Clés pour maximiser ma respiration

- Pendant une séance de respiration, il est possible que parfois nous tombions dans des **états d'inconscience**.
- Cela peut se manifester par un **soudain endormissement**. Il est également possible que nous nous sentions comme **anesthésiés**. Cette expérience est aussi valable et survient lorsqu'une profonde mémoire inconsciente est activée et fait surface.
- Si nous expérimentons une boucle récurrente d'inconscience provoquant des périodes de sommeil chaque fois que nous nous asseyons pour respirer, il est alors **conseillé de doubler le rythme de notre respiration**, jusqu'à ce que nous nous sentions à nouveau présents.
- Même si nous doublons notre rythme respiratoire, **l'équilibre entre l'inspiration et l'expiration doit être conservé**.



Clés pour maximiser ma respiration

- **Un rythme respiratoire doublé diminue la possibilité de pause.**
- Observez comment ces moments d'endormissement se produisent à la fin d'une expiration.
- Ainsi, en doublant le rythme de notre respiration, nous évitons que cela se produise.
- Une fois notre vigilance retrouvée, nous pouvons reprendre une respiration régulière.
- **Plus nous devenons présents, moins submergés nous serons par cette mémoire inconsciente qui remonte à la surface.**
- La seule façon de sortir de ces moments de profondes inconsciences est de passer à travers avec la respiration.



Clés pour maximiser ma respiration

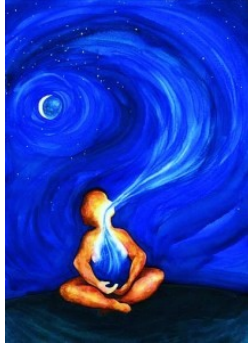
- L'activation de la conscience du moment présent se fait par la pratique simple de la respiration puisqu'elle facilite une prise de conscience par l'expérimentation de la Présence.
- Le corps mental est insensible à une telle expérience, car cette dernière n'a aucune valeur pour lui.
- Si nous l'autorisons à se frayer un chemin, il nous empêche de progresser.
- En conservant ce qui suit à notre esprit tout en accomplissant notre pratique, **nous nous entraînons à contourner les simagrées du corps mental.**



Clés pour maximiser ma respiration

NOUS RESPIRONS SANS FAIRE DE PAUSE, QUOIQU'IL ARRIVE.

- C'est un point sur lequel on ne peut assez insister.
- Au cours d'une séance de respiration, notre expérience personnelle de la Présence est cumulative et dépend de la durée de notre respiration sans qu'il y ait de pause.
- Nous maintenons donc la connexion de notre rythme respiratoire tout au long de notre pratique, quoi qu'il arrive. **Pendant chaque moment où notre respiration reste connectée, l'expérience de la Présence augmente de façon exponentielle.**
- Par contre, dès qu'il y a une pause dans notre respiration et que celle-ci se déconnecte, la croissance de notre conscience du moment présent diminue. Lorsque cela se produit, il est possible que l'on ait le sentiment avoir perdu la conscience du moment présent accumulée au cours de notre séance.
- Nous ne perdons pas l'effet du processus d'accumulation d'une séance de respiration du fait de faire des pauses prolongées. Cependant, notre conscience « d'être dans la Présence » peut diminuer.



Clés pour maximiser ma respiration

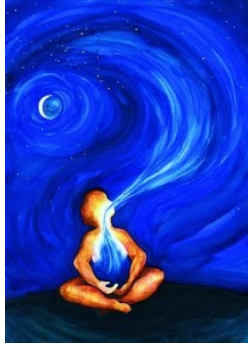
- **Par conséquent, pendant nos séances de respiration, notre intention est de ne pas faire de pause, quoiqu'il arrive.**
- *Si nous avons besoin d'aller aux toilettes ou de nous couvrir avec une couverture, nous le faisons sans nous déconnecter de notre respiration.*
- *Si nous avons besoin de nous moucher, de tousser, de bâiller ou de prendre une gorgée d'eau, nous le faisons rapidement et retournons à notre respiration.*
- *Si des émotions refoulées font surface et que nous ressentons alors le besoin de pleurer, nous nous autorisons à le faire, mais nous retournons à notre respiration aussitôt les émotions passées.*



Clés pour maximiser ma respiration

NOUS DEMEURONS AUSSI IMMOBILES QUE POSSIBLE DURANT LA SÉANCE.

- La conscience de la Présence n'est pas seulement générée par la connexion à notre respiration consciente mais aussi par le fait de demeurer physiquement immobile tout au long de la séance.
- Tout ce qui peut se produire physiquement au cours de notre séance, en dehors de notre respiration, **est**
 - soit la libération d'une charge émotionnelle,**
 - soit la tentative du corps mental de nous distraire de l'expérience** par laquelle la Présence se révèle.
- C'est pourquoi nous devons nous concentrer sur notre respiration et garder notre attention fixée sur la réponse consciente (je suis ici maintenant dans ce qui est).



Clés pour maximiser ma respiration

- *Nous évitons de nous gratter, de nous tortiller, de nous balancer, de changer de place, d'entretenir l'envie soudaine d'adopter des postures de yoga, de fredonner ou de parler. Tout cela relève du drame, et signifie que nous avons quitté la conscience du moment présent.*
- *Dans le cadre de notre voyage par ce procédé, aucun mouvement physique en dehors de l'inspiration et de l'expiration de notre respiration naturelle et équilibrée ne peut générer l'expérience d'une rencontre avec la Présence.*
- D'autres mouvements physiques, peu importe leurs pertinences pour le corps mental, pointent vers le drame.
- Dans le cadre de ce processus, nous sommes encouragés à garder à l'esprit ce qui suit : **l'immobilité**, le **silence**, la **respiration consciente** et un **corps mental focalisé sur notre réponse consciente** sont la voie la plus rapide vers la conscience du moment présent. **Tout le reste est de l'interférence.**