



Les 49 respirations



Les 49 respirations

Dans cette thématique, nous allons avancer dans l'aspect pratique à la rencontre de l'énergie pour pouvoir mieux maîtriser et mieux développer notre perception de l'énergie du corps afin de permettre à notre organisme de **mieux gérer la maladie** et de **mieux gérer les souffrances corporelles et psychiques**.

De la respiration à la conscience corporelle

Nous allons affiner l'exercice des 49 respirations que vous avez déjà commencé à pratiquer (que je souhaite régulièrement, quotidiennement).

Précédemment, vous avez pu commencer à intégrer les 7 niveaux de respiration : **narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus, centre énergétique**. Théoriquement, vous avez une bonne maîtrise de l'ensemble des étapes et vous avez pu commencer à ressentir le bien-être et la détente qui fait suite à cet exercice. Pour certains d'entre vous, il y a peut-être eu une sensation de chaleur, une sensation de densité ou une amélioration de la visualisation au niveau du centre.

Nous allons entrer tout de suite dans la pratique et puis nous essaierons de donner un peu plus de sens à ce nouvel exercice qui va vous emmener un cran plus loin en termes de **conscience corporelle**.

L'exercice des 49 respirations

Avoir la bonne posture

- Souvenez-vous : on le fait en **position assise**. On verra un peu plus tard qu'on peut le faire debout ou allongé. La position assise est la plus conseillée même si on verra qu'être debout nous donne un autre niveau de puissance puisqu'on est davantage dans la verticalité entre *ciel* et *terre*.
- Nous sommes assis, les **pieds parallèles, les genoux fléchis globalement à 90°** (d'où l'intérêt de ne pas avoir une chaise ni trop haute ni trop basse).
- Faites en sorte que les 2 os du bassin (les ischions) soient bien posés au bord de la chaise, en laissant le périnée relativement dans le vide.
- On **relâche** les épaules ; on relâche la mâchoire ; les dents du haut et les dents du bas ne sont pas en contact (c'est souvent une zone sur laquelle on accumule le plus de stress).

Les 7 niveaux de respiration

1. Dans un premier temps, vous allez ramener votre attention au niveau du va-et-vient du souffle au niveau des **narines**. À l'inspire, le souffle pénètre et à l'expire, le souffle ressort. Vous amenez votre attention sur le va-et-vient du souffle au niveau des narines. Vous savez le faire et vous l'avez fait régulièrement. On le fait cette fois par niveaux pour arriver aux

49 respirations. Comme ces étapes sont maîtrisées, nous allons sortir un peu de ce que vous avez fait et nous allons le faire un cran plus vite. Nous ne ferons que 1 ou 2 respirations, pas plus.

2. Nous passons ensuite à l'étape suivante qui est **le sommet du nez**. Là encore, vous guidez le souffle. Narines, sommet du nez à l'inspire. Sommet du nez et narines à l'expire, toujours dans la conscience et dans l'écoute.
3. On passe maintenant à **la gorge**. À l'inspire : narines, sommet du nez, gorge. On respecte bien toutes les étapes. À l'expire, on fait le trajet inverse.
4. Après la gorge, nous passons à **la poitrine**. À l'inspire, narines, sommet du nez, gorge, poitrine et à l'expire, le trajet inversé.
5. À présent, nous allons aller jusqu'au **plexus**. Nous allons beaucoup plus vite que ce que vous avez fait sur les pratiques précédentes. On inspire : narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus. À l'expire, on fait le trajet inverse.
6. On passe ensuite à l'étape suivante avec **l'abdomen**. À l'inspire, narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus, abdomen, qui gonfle à l'inspire et qui dégonfle à l'expire.
7. On continue avec l'étape suivante qui est celle du **centre énergétique**. À l'inspire : narines, sommet du nez, gorge, poitrine, plexus, abdomen qui gonfle et vous visualisez le centre énergétique, cette boule rouge et chaude. En inspirant, le ventre gonfle, le rouge devient plus vif et plus

intense, comme quand le souffle vient dynamiser des braises. En expirant, vous laissez l'énergie et la chaleur rayonner dans tout l'abdomen.

Nous avons finalement amené notre attention jusqu'à la respiration du centre. On a recréé les différentes étapes que vous connaissez, mais on a été beaucoup plus vite. Le premier exercice que vous avez fait avec les 49 premières respirations vient d'être mis de côté pour aborder un nouvel exercice des 49 respirations. Cet exercice, nous allons le commencer maintenant.

La visualisation active

Le vrai exercice est de **respirer 49 fois avec le centre énergétique**. À l'inspire, le ventre gonfle, la chaleur augmente, le rouge devient plus vif et plus intense. A l'expire, le ventre dégonfle, et la chaleur, l'énergie, la lumière rayonnent dans tout l'abdomen, et puis progressivement **dans toutes vos cellules**.

La visualisation

Nous allons faire cette respiration 49 fois. Toutefois, nous n'allons pas juste compter 49 respirations, mais nous allons rajouter encore des éléments. Ces éléments sont **une visualisation**.

- En inspirant, vous gonflez le ventre : le rouge devient plus vif et plus intense. En expirant, vous laissez l'énergie rayonner dans votre abdomen.
Nous sommes sur le temps de l'expire et nous allons visualiser le

nombre 1. Vous pouvez l'écrire sur un tableau, vous pouvez le visualiser sur un numéro de porte.

- **Cette première étape est une visualisation active. Vous choisissez ce que vous voyez et vous allez pouvoir commencer à écrire le 1 à la première expire, le 2 à la 2^e expire, etc.**

Respiration guidée

1. Nous allons faire les premières inspirations ensemble. Inspire, le ventre gonfle et la chaleur augmente. **Expire, le ventre dégonfle et rayonne. Vous visualisez le 1** et vous gardez le 1 en face de vous. Inspire, le ventre gonfle et vous visualisez toujours le 1.
2. Expire, le ventre dégonfle. **Vous visualisez le 2.** Inspire, le ventre gonfle et vous visualisez toujours le 2.
3. Expire, le ventre dégonfle et **vous visualisez le 3.**

Nous allons aller comme ceci de nombreux nombres et de chiffres en chiffres jusqu'à 49. Je ne vais pas vous imposer mon rythme des 49 respirations, mais pendant que je parle, vous continuez cet exercice, vous continuez la sensation de l'énergie, vous continuez de visualiser. Nous n'allons pas prendre le temps de faire les 49 respirations, mais nous allons prendre quand même quelques instants pour cette respiration consciente, ce comptage et cette visualisation.

- C'est une respiration lente, profonde régulière. Vous restez dans la conscience du va-et-vient du souffle dans l'abdomen. Vous comptez intérieurement, le 5 puis le 6. **Vous visualisez sur le temps de l'expiration.** Vous choisissez l'image qui vous vient et même s'il y a des pensées parasites, vous revenez sur l'image que vous avez consciemment choisie.
- Vous avez maintenant peut-être fait 10 ou 12 respirations. Il faudra — si vous voulez progresser dans la conscience du corps et dans la gestion de vos douleurs et de vos souffrances — aller de manière simple, **seul et autonome**, jusqu'à 49 respirations. Ces 49 respirations vous donneront accès à un certain nombre de choses que nous développerons un peu plus tard.
- Nous allons sortir de cet état de respiration, de conscience modifiée, cet état de Qi Gong et je vous propose de prendre une profonde inspiration et de relâcher pour **revenir ici et maintenant** en pleine conscience. Bougez doucement votre corps, vos épaules, vos hanches. Vous pouvez étirer un peu la nuque. Frottez vos mains et massez-vous le visage. Revenez en conscience ici et maintenant comme si vous reveniez d'un long sommeil récupérateur.

Les bienfaits de cet exercice

Cerveau gauche, cerveau droit et cerveau limbique

Cet exercice est extrêmement complet. Il va **travailler toutes les dimensions de notre système nerveux et notamment toutes nos sensations**. Les sensations sont multiples. Il y a des gens qui sont visuels ; il y a des gens qui sont auditifs et il y a des gens qui sont kinesthésiques. Lorsque vous êtes en train d'amener votre attention sur le centre, vous êtes déjà en train d'amener naturellement de l'énergie sur le centre, donc c'est fondamental, mais à un moment, pour que cette attention soit complète et pour mobiliser un maximum d'attention — et donc un maximum d'énergie —, vous aurez besoin de **mobiliser votre cerveau droit et votre cerveau gauche**.

Retenez que le cerveau gauche est plutôt auditif et que le cerveau droit est plutôt visuel.

- Lorsque vous êtes dans la conscience du centre et que déjà intérieurement vous comptez le 1 puis le 2 puis le 3, vous mobilisez votre **cerveau gauche** (votre cerveau analytique).
- En rajoutant une image consciente, vous travaillez votre **cerveau droit** qui est un cerveau beaucoup plus large.
- Vous allez donc travailler vos 2 cerveaux. Entre le cerveau droit et le cerveau gauche, il y a de la communication, mais il y a aussi et surtout un

centre qui met beaucoup de bazar chez nous et qui s'appelle « **le cerveau limbique** ». C'est la part qui gère en nous l'émotionnel, tout ce qui a du mal à circuler.

Redonner de la vitalité à l'organisme

Avec ce travail, vous allez rééquilibrer votre cerveau droit et votre cerveau gauche. Vous allez **renforcer votre énergie interne** et vous allez déjà nourrir naturellement le capital dont vous avez besoin pour gérer vos tensions articulaires, vos troubles digestifs, vos crises de douleur. Cela va permettre de baisser la tension de manière quelquefois assez spectaculaire ou de **dépasser la douleur** pour qu'elle s'arrête, de calmer les crises inflammatoires.

C'est la première source pour donner la vitalité nécessaire à notre organisme.

La détente et le bien-être

49 respirations, c'est en moyenne quelque chose qui va prendre entre 5 et 10 minutes. Ce sont sensiblement les mêmes éléments qui vont se mettre en œuvre quand vous faites de **la cohérence cardiaque**, quelque chose qui est très à la mode en ce moment et tant mieux, car cela fonctionne.

On a découvert que respirer pouvait faire du bien, mais on a surtout pu analyser ce qui se passait en milieu hospitalier. Lorsqu'on a cette respiration qui est lente, régulière et profonde, cela libère un certain nombre de messages dans notre cerveau, ce qui va amener de **la détente**, du **relâchement** et du **bien-être**.

Pratiquez autant que vous voulez !

Vous allez pouvoir pratiquer cet exercice de différentes manières. On peut le pratiquer debout ou assis. Si on est au plus mal, on peut même le pratiquer allongé. Si on est dans une baisse de forme, une baisse de vitalité ou un état de crise (crise psychique ou crise douloureuse), **vous pouvez le faire plusieurs fois par jour**.

Vers l'ouverture de conscience

Nous allons voir aussi à quel point cet exercice va permettre d'**ouvrir la conscience**. Ouvrir la conscience, c'est commencer à s'autoriser à sortir de la vision de la douleur qui est le moment où les choses sont subies et où on est victime d'une situation (état de crise et de danger) pour rentrer dans quelque chose qui est une vision différente.

Cela permet de commencer à s'accorder une possibilité de relativité, c'est commencer à pouvoir envisager que la souffrance que nous sommes en train de traverser peut devenir **une opportunité** (une opportunité de conscience de soi, une opportunité de changement, une opportunité d'évolution, une opportunité de transformation). *A minima* cela nous permet de conscientiser quels sont **les bénéfices cachés**.

Allons plus loin : la visualisation passive

Cet exercice va vous donner aussi accès à **d'autres champs de la conscience**. Vous pourrez le pratiquer autrement une fois que vous ferez de la visualisation active pendant un certain nombre de jours ou de semaines. Vous pourrez alors passer à **une visualisation passive**.

Qu'est-ce que la visualisation passive ?

Cela veut dire que vous êtes en train de respirer, vous êtes centré sur votre boule rouge et vous dites « 1 », mais vous ne créez pas d'images. Vous ne créez pas d'images, mais malgré tout **votre cerveau va vous en proposer une**.

Il doit — et c'est la commande que vous avez passée avec l'auditif — vous envoyer une image du 1, mais cela peut être **une image symbolique**. Au lieu de voir un 1, vous pouvez voir un caillou. Quand vous commandez le 2, vous pouvez par exemple voir 2 œufs, etc. Un chiffre peut également être écrit sur une voile d'un bateau, cela peut aussi être une plaque d'immatriculation ou quelque chose qui est dessiné sur une vitre. L'idée est de ne plus choisir l'image, mais de laisser l'image venir des profondeurs à vous.

L'ouverture de conscience dirigée

Cela va permettre de générer de **l'ouverture de conscience dirigée**. Cela veut dire qu'il y a un **cadre particulier et dans celui-ci, le cerveau exprime ce qu'il y a à exprimer**.

Une fois que vous avez éduqué votre cerveau à cela, vous allez commencer à vous orienter sur autre chose. Par exemple, le cadre peut être la douleur de genou. Cela permet au cerveau de dire ce qu'il a à dire sur la douleur du genou. Vous avez posé un cadre et vous allez commencer à avoir quelque chose qui émerge : cela peut être une émotion, une image, une information, une sensation. **Vous allez commencer progressivement à communiquer avec votre intérieur.**

Ne brûlez pas les étapes !

Je sais que cela peut donner très envie et du coup, vous allez avoir envie de passer très vite aux images passives. Cependant, **il faut travailler les images actives pour bien créer le cadre.** Cela fait partie de la pédagogie. Il faut parfois plusieurs semaines pour que les images actives soient vraiment bien inscrites avant de passer aux images passives.

Prendre du temps pour écouter son corps

La signification des informations du corps

Une fois que vous avez les images passives, vous allez travailler de la même manière toujours ces 49 respirations. Chaque jour, vous allez prendre 5 à 10 minutes, ce qui est **du temps pour vous**, cela va être un temps particulier pour ressourcer votre énergie et nourrir toutes vos cellules. Pour l'instant, on aura le global, mais à un moment donné, il faudra aller dans le spécifique. En même temps, vous éduquez votre cerveau à vous répondre et à vous envoyer de l'information par rapport à un cadre.

C'est précisément ce qui va vous permettre de **progresser dans la conscience que vous avez de vous-même et dans la signification de toutes les informations que votre corps va pouvoir vous donner par rapport à vos douleurs**. C'est fondamental.

Confiance et communication

Pour cela, il faut **construire de la confiance avec votre cerveau**. Rencontrer quelqu'un une fois ne permet pas d'établir une vraie relation de confiance. Un de mes amis disait il y a quelques années que la confiance se gagnait au compte-gouttes et se perdait en litres.

L'idée est que **vous avez commencé à passer un contrat avec vous** pour vous occuper de vous, pour vous donner du temps, pour vous donner de l'attention, pour vous respecter, pour nourrir de l'estime pour comprendre ce que vous avez à l'intérieur de vous, pour pouvoir passer un certain nombre de choses (la douleur, la maladie, les tensions corporelles, les raideurs, l'arthrose, les tendinites, etc.) et maintenir l'équilibre que vous aurez réussi à construire.

Pour **maintenir de l'équilibre**, il faut créer de la communication à l'intérieur de soi. Il faut un temps particulier d'écoute, mais il faut aussi une écoute qui soit ciblée. Cette confiance et cette communication intérieure prennent du temps. Elle prend des minutes tous les jours et ce n'est pas parce que vous allez le faire une fois par semaine que vous allez construire de la confiance avec votre cerveau. **Votre cerveau attend une attention quotidienne même si elle n'est pas forcément longue**. Si un jour vous n'avez que 3 minutes, ne faites que 3 minutes, mais au moins vous lui donnez du temps. **En lui donnant du temps,**

vous vous donnez du temps, vous vous autorisez à vous écouter et à entendre ce qu'il se passe à l'intérieur de vous.

L'importance de l'écoute

C'est une des grandes sources de la maladie c'est de ne pas avoir pris le temps d'écouter ce qui se passait en nous pour être le plus optimal dans notre capacité à **nous adapter** dans les changements de repères extérieurs et de repères intérieurs.

Équilibrer votre cerveau droit, équilibrer votre cerveau gauche, apprendre à écouter ce qu'il se passe à l'intérieur, voilà l'objectif des 49 respirations.

La capacité à l'écoute

C'est un exercice qui est un peu laborieux. À chaque fois qu'un de mes enseignants Qi Gong me disait : « On refait les 49 respirations », je levais les yeux au ciel et je prenais une grande inspiration. Aujourd'hui, je le fais régulièrement et je le transmets, car cela fonctionne très bien. Cela m'a permis en tant que praticien de **développer la conscience** non pas que **de mon corps**, mais aussi **du corps de l'autre**. Cela m'a donc permis en tant que praticien de mieux décoder quand je mets les mains sur le corps de l'autre ce qui se passe et ce qui émerge parce que mon cerveau me transmet des informations et cela développe l'intuition externe et interne. C'est **la capacité à l'écoute**.

Un rituel quotidien

Faites-vous ce cadeau d'un petit peu de labeurs chaque jour pour vraiment pouvoir progresser. Dans les premiers temps, il y a effectivement quelque chose d'un peu contraignant, mais à un moment donné, cela devient **un rituel** et cela devient **un espace dans lequel on peut grandir, dans lequel cela se transforme**. La discipline permet d'arriver à l'objectif que l'on a posé. Cela peut être de se débarrasser d'une tension du corps ou de toute problématique de santé, ainsi que de la réalisation. Il y a un moment donné où il faut s'autoriser à planter une petite graine chaque jour. Les 49 respirations font partie des exercices que j'affectionne le plus.

Je vous souhaite une excellente pratique. Je vous souhaite d'avoir une belle énergie et n'oubliez pas : « **chaque jour, un pas** ».