



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Lundi 30 mars 2020

Le pouvoir de guérison de la respiration

Quand un être humain respire pour la première fois à la naissance, alors il vient d'entrer à nouveau physiquement dans une vie et avec celle-ci commence un cycle d'inspirations et d'expirations, qui se termine seulement avec le dernier souffle, quittant la vie de nouveau. Un adulte respire environ 16 à 18 fois par minute, c.-à-d. 1.080 respirations par heure, 25.920 respirations par jour et environ 9.331.200 respirations par an. Avec une espérance de vie moyenne de 76 ans, un homme respire 709.171.200 fois dans sa vie, et une femme 755.827.200 fois avec une espérance de vie de 81 ans.

Alors que nous pouvons passer plusieurs semaines sans nourriture solide et quelques jours sans liquide, seulement quelques minutes sans oxygène nous mènent à la mort, et déjà après 20 secondes, il n'y a plus d'activité cérébrale électrique.

La respiration, cependant, nous fournit beaucoup plus que « juste » de l'oxygène. Toutes les cultures anciennes savaient que l'énergie (de guérison) ou la force de vie de l'univers, qui existe dans toutes les choses vivantes et qui coule constamment autour et à travers notre corps, est également présente dans le souffle. Les Chinois appellent cette force « Chi », et en sanskrit, le terme « Pranha » était couramment utilisé. Les exercices de mouvement comme dans le tai-chi, le qi gong ou le yoga sont basés sur cette connaissance de la puissance de la respiration. Les moines zen pratiquent également l'art de la respiration abdominale profonde depuis des milliers d'années, ce qui aide à calmer la colère, l'irritation et la confusion.

De nos jours, de nombreuses personnes ne savent plus pratiquer la respiration abdominale, que les bébés font encore naturellement. La plupart d'entre nous ne respireront que superficiellement au niveau de la poitrine, surtout dans des situations de stress et d'anxiété. À long terme, cela est très nocif pour notre corps, car nos cellules ne

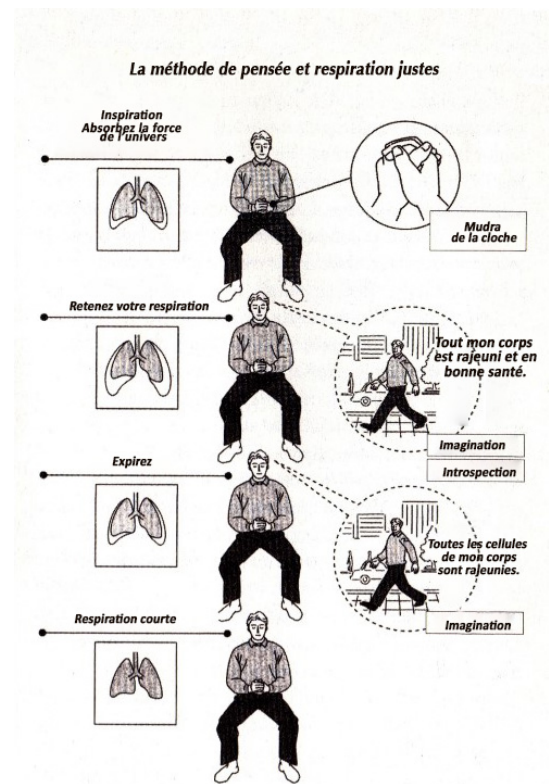
sont pas alimentées avec l'énergie vitale nécessaire. Les cellules qui ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène « meurent de faim » en quelque sorte, ce qui est une caractéristique typique des cellules cancéreuses.

Le médecin japonais Dr. Nobuo Shioya a développé un exercice de respiration particulièrement efficace et facile à réaliser, que nous aimerions vous présenter et vous recommander ci-dessous (voir illustration). L'exercice met particulièrement l'accent sur la pratique non seulement de la bonne respiration, mais aussi de la bonne façon de penser. En pratique, cela signifie qu'en plus de la technique de respiration, vous utilisez également le pouvoir de l'imagination pour absorber l'énergie vitale avec l'air que vous respirez, augmentant ainsi l'effet de l'exercice. Soit dit en passant, le Dr. Shioya a vécu jusqu'à 105 ans ...

1. Posture du corps et mudra de la cloche

Asseyez-vous bien droit et détendu, avec le dos droit afin que l'air puisse remplir tous vos poumons. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise (ne pas appuyer votre dos contre la chaise ou placer vos avant-bras sur les accoudoirs) ou vous asseoir sur le sol dans une posture de méditation ou les jambes croisées. Si vous voulez vous asseoir sur le sol, vous pouvez, par exemple, plier un coussin plat en deux et le placer sous votre fessier ou utiliser un coussin de méditation. (Si vous êtes incapable de vous asseoir tout droit à cause d'une maladie ou d'une faiblesse, vous pouvez vous allonger sur le dos. Dans cette position, placez alors les deux bras étendus sur le côté du corps avec les paumes de vos mains tournées vers le bas).

Maintenant, détendez vos épaules et tenez vos bras sur le côté de votre corps afin qu'ils forment un angle droit au niveau des coudes. Ensuite, placez les paumes de vos mains l'une sur l'autre devant votre nombril, comme si vous vouliez tenir doucement une petite balle au creux de vos mains. Votre main active est au-dessus, c.-à-d. la main droite pour les droitiers et la main gauche pour les gauchers. Les pouces se croisent l'un l'autre et les quatre autres doigts sont repliés ensemble pour former une cavité. Ceci est appelé la mudra de la cloche.



a. Inspirez :

Inspirez par le nez calmement et silencieusement jusqu'à ce que les poumons soient complètement remplis d'air, puis repoussez l'air inhalé énergiquement dans l'abdomen inférieur. Cela va naturellement abaisser le diaphragme et remplir les poumons jusqu'à leur base.

b. Retenez votre respiration :

Donnez de la force au centre du corps en contractant le bas de l'abdomen et l'anus, retenez votre respiration pendant quelques secondes, mais seulement tant que cela ne devient pas inconfortable (dix secondes maximum).

c. Expirez :

Expirez par le nez en silence et aussi complètement que possible. En procédant ainsi, relâchez lentement la tension dans le bas de l'abdomen et au niveau de l'anus, permettant à la paroi abdominale de s'enfoncer à nouveau. L'expiration devrait prendre environ deux fois plus de temps que l'inhalation.

d. Respiration courte :

Maintenant, respirez normalement une ou deux fois pour réguler votre respiration.

Répétez ce cycle respiratoire vingt-cinq fois par jour, en un seul coup ou partagé en plusieurs petits cycles. Une caractéristique particulière de cette technique de respiration est que vous utilisez le pouvoir des pensées positives et de visualisation en pensant intensément ou en demandant que ceci ou cela se produise. L'imagination ne se limite évidemment pas à la santé, mais peut s'appliquer à tous les domaines de la vie. Pour mettre l'imagination en harmonie avec la respiration et former un corps sain, on procède comme suit :

a. Pendant que vous inspirez, imaginez : « Au centre de mon corps, la puissance infinie de l'univers se rassemble. Elle remplit tout mon corps. »

b. En retenant votre souffle, imaginez : « Tout mon corps est en parfaite santé. Mon... (nom de votre maladie) est guéri. »

c. Pendant que vous expirez, imaginez : « Tous les déchets et les toxines de mon corps ont été complètement éliminés lorsque j'ai expiré. Tout mon corps est purifié. Les cellules de tout mon corps ont rajeuni. »

Pour chaque maladie, vous pouvez répéter ce cycle cinq fois ; autrement dit, si vous souffrez de cinq maladies, vous aurez vingt-cinq répétitions. Les gens qui ont moins de

troubles physiques répètent le nom de la maladie qu'ils souhaitent guérir en premier lieu aussi souvent qu'ils le veulent. Et ceux qui n'ont aucun problème répètent vingt-cinq fois : «Les cellules de tout mon corps sont en parfaite santé.»

Au début, ne pratiquez pas plus de dix minutes à la fois. Vous ne pouvez pas vous faire de mal par un exercice prolongé, mais parce que certains muscles sont utilisés intensivement, les gens non entraînés peuvent éprouver des douleurs musculaires le lendemain matin à cause d'une pratique trop longue. C'est pourquoi, au début, vous ne devriez pas pratiquer la respiration abdominale excessivement. De toute façon, évitez d'aller si loin que vous finissiez par vous dire « C'est vraiment dur ! » ou « C'est beaucoup trop fatigant ! » Dans ce cas, les idées négatives seront associées à la pratique, ce qui peut avoir l'effet contraire de ce que vous voulez réellement obtenir.

Nous vous souhaitons maintenant de bons résultats et de la patience !

Remarque : cet exercice de respiration et son illustration sont tirés du livre « Die Kraft strahlender Gesundheit: Neue Vitalität für Millionen Körperzellen » (La force d'une santé éclatante : une nouvelle vitalité pour les millions de cellules du corps) du Dr. Nobuo Shioya, publié en allemand par la maison d'édition Goldmann Verlag.

Publié le Lundi 30 mars 2020 dans les catégories [Coronavirus](#), [Santé](#)

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/03/le-pouvoir-de-guerison-de-la-respiration/>