

Respiration de la Béatitude

But: Sortir de notre tête et passer dans le corps (accéder à nos sensations)

- Placer 2 doigts juste au dessus du sternum. Faire une légère constriction de la gorge

Pendant au moins 4 minutes:

- Inspirer par le nez 5 sec: en générant un léger soupir

- Expirer par le nez 4 sec: toujours en générant un léger soupir

Le soupire est calmant et hypnotique il aide à passer de l'état de stress/anxiété du cerveau G vers le cerveau D en mode EXPANSION et EXTASE.

Certaines personnes sentent une expansion de leur énergie.

Bénifices: Calmant, apaisant, rend joyeux, sécrétion Dopamine et Serotonine

Notez les changements:

Est-ce que vos sensations physiques ont changés? (corps physique)

Est-ce que vos pensées ont changées? (corps mental/émotionnel)

Est-ce que votre énergie à changé? (corps énergétique)