

# CRÉEZ VOTRE PROPRE BULLE D'AIR !



*par Marie-Marthe*

Vous pouvez vous sentir de plus en plus étreint et en mal de pouvoir respirer pleinement pour se régénérer.

Votre souffle est comme coupé, entravé, et a besoin d'être libéré.

Ces contraintes extérieures à vous sont un moyen de pouvoir trouver les ressources nécessaires en vous. Elles ne sont ni

un barrage, ni un obstacle, et vous ne devez pas vous sentir oppressé, opprimé ou dépossédé de votre souffle.

Votre souffle est intérieur. Ce souffle intérieur est purificateur et hautement régénérant. C'est celui qui est connecté et pleinement relié à votre énergie pour se diffuser dans tout votre être. Ce souffle vous possède et rien ne peut le comprimer. Vous n'avez pas à le chercher à l'extérieur car il est nourricier et trouve donc sa source à l'intérieur.

Vos principales ressources sont à l'intérieur de vous et ne dépendent que de vous.

Puisque votre respiration se sent opprimée car occultée à l'extérieur, c'est alors que vous constatez pleinement son importance !

Prenez le temps de vous connecter, dès que vous le pouvez, à votre respiration. Ecoutez-la, observez-la, et constatez à quel point elle ne dépend de personne d'autre que de vous. Vous pouvez la moduler, l'amplifier, l'accélérer, la ralentir...

Prenez le temps, de façon solennelle et sincère, d'entrer en contact avec votre souffle intérieur, votre respiration. Cette respiration permet d'intégrer en vous une énergie nouvelle par chaque inspiration et d'expulser l'énergie viciée, usée, par l'expiration. Prenez-en conscience. Respirez dès que vous le pouvez en conscience.

Reprenez contact avec cette faculté innée car nécessaire.

Associez une couleur à vos inspirations. Une couleur dont vous avez besoin. Une couleur qui vous appelle et qui vous fait envie. Faites entrer cette couleur en vous à chaque inspiration, et ressentez ce qu'elle vous procure. N'est-ce pas ce dont vous aviez besoin ?

Rattachez-vous à vos sens et constatez ce que cela vous procure. Quel ressenti physique vous traverse ? Quelle émotion

est en train de naître ou de s'extraire pour partir et vous laisser plus léger ou légère ?

Si cette idée vous fait envie, accompagnez ces inspirations purificatrices et régénérantes d'une odeur que vous aimez. Les odeurs vous aideront à voyager et à mieux vous recentrer afin de vous procurer un bien-être supplémentaire.

Vous pouvez accompagner votre respiration par de mouvements amples qui vous aideront à amplifier et ralentir à la fois vos inspirations et vos expirations. Cela peut vous aider à régler votre souffle, à lui offrir l'amplitude nécessaire et reconnecter par la même occasion votre corps à votre souffle.

La musique peut aussi être un outil supplémentaire afin de retrouver le souffle dont vous avez besoin en choisissant un rythme lent si votre respiration a besoin de lenteur, de profondeur et d'amplitude.

Vous associerez et équilibrerez ainsi l'ensemble de vos sens autour de votre respiration qui deviendra le chef d'orchestre, l'élément central de votre bulle d'air.

Travaillez votre souffle pour réintégrer sa fonction primordiale. Le travailler ne signifie pas s'acharner et n'est en rien péjoratif mais c'est un moyen pour votre mental et votre corps de reconsidérer votre respiration comme un outil primordial dont chacun est doté mais qui n'a que peu d'importance au sein de votre société.

Si l'envie vous vient, accordez-vous du temps pour retranscrire votre souffle en vibrations musicales. Tous les instruments de musique qui utiliseront votre souffle vous aideront à mieux ressentir sa valeur primordiale et bienfaisante. Vous transmuterez alors votre souffle en vibrations sonores.

Plus vous vous accorderez de petits plaisirs au quotidien, plus vous nourrirez votre bulle d'air de couleurs teintées de

vos envies les plus bénéfiques et essentielles.

N'oubliez pas que votre lieu d'habitation est aussi votre bulle d'air et qu'il ne doit être en rien enfermant mais doit plutôt avoir valeur de refuge et d'exploration intérieure.

Faites vibrer votre intérieur car il est devenu le lieu unique où vous pouvez respirer amplement.

Votre habitation doit être un espace aéré car désencombré de choses inutiles et étouffantes.

Et, cet intérieur, reflète votre intérieur.

Marie-Marthe, le 08/03/21

*Source : <https://connexion-universelle.com>*