

DEVIATIONS DE LA RESPIRATION

- INSPIRATION EN LUTTE

= Forcer l'inspiration = anxiété, croyance qu'il faut lutter pour vivre
que la vie est un combat
que la vie est dure

Le rebirther peut : demander à la personne de se détendre
l'aider à prendre conscience qu'elle lutte dans la vie
l'aider à regarder la pensée qui est derrière

Le rebirther peut dire : pas besoin d'effort
sens l'ouverture
relâche à l'inspir
la vie est pour toi
respirer = plaisir
la vie est facile

- INSPIRATION FAIBLE

Liées aux pensées : je ne peux pas
je ne mérite pas
je n'en vaud pas la peine
je ne veux pas être là
tristesse, déception : relation avec la déception

Le rebirther peut respirer à côté, sans insister si la personne est rebelle

Le rebirther peut dire : plus d'enthousiasme, plus rapide, plus profond

- RESPIRATION NE VA PAS AU-DELA DU PLEXUS

= Peur de ressentir les émotions. Dans le plexus, il y a beaucoup de mémoires de naissance

Le rebirther peut mettre la main sur le plexus

Le rebirther peut dire : passer par le plexus et aller jusque dans la poitrine

- **RESPIRATION PAR L'ABDOMEN**

= Peur de ressentir les émotions, contrôle

Le rebirther peut mettre la main sur la poitrine
faire fléchir les genoux
inspirer lui-même profondément

Le rebirther peut dire : laissez circuler l'énergie vers le haut

- **EXPIRATION RETENUE**

= Résistance à faire confiance, à s'abandonner
Peur de perdre le contrôle

Le rebirther peut inviter la personne à regarder : « La peur que j'ai à m'abandonner, c'est... »

Le rebirther peut dire : laissez l'expir libre

- **EXPIRATION FORCEE**

Mène à la tétanie : déficit de gaz carbonique dans le sang

Le rebirther peut inviter la personne à regarder la pensée qui est derrière :
« Je n'y arrive pas » = contrôle ++
résistance à l'amour, à s'abandonner
faire sortir quelque chose de soi, en finir avec quelque chose

Le rebirther peut dire : il n'est pas nécessaire de souffrir pour guérir

- **EXPIRATION DISCONTINUE**

Forme de retenue et de contrôle

- **PAUSE EN FIN D'INSPIRATION**

Besoin de maintenir
de vouloir garder la vie

Insécurité : peur de mourir
peur de lâcher prise

Personnes qui veulent garder des images ou des expériences

- **PAUSE APRES L'EXPIR**

Peur d'aller de l'avant

Peur d'être en vie

Cela retarde le nouvel inspir

- **GORGE NON RELAXEE**

→ Difficulté d'expression : blocage, quelque chose que l'on a peur de dire

Le rebirther peut dire : « Qu'est-ce qui est impossible pour toi de dire ? »

→ Bloque l'énergie : de la sexualité (la langue est très liée au sexuel)
de la kundalini
de la vitalité

Le rebirther peut inviter la personne à tirer la langue en respirant

Le rebirther peut dire : en relâchant la gorge, cela permet à cette énergie de monter, de se transfigurer en vitalité

- **MACHOIRE CRISPEE**

= ressenti

colère

désir de vengeance

Derrière : peur d'exprimer sa tristesse

Le rebirther peut toucher très doucement la mâchoire

- **RESPIRATION HALETANTE**

= peur d'aller profond, d'intégrer

colère

Le rebirther peut faire faire une respiration haletante pour des gens qui restent coincés dans quelque chose

- **RESPIRATION INTERMINABLE**

= contrôle, peur, manque de confiance

- **RESPIRATION PAR LA BOUCHE**

Active les chakras du bas : libère les émotions, nettoie

- **RESPIRATION PAR LE NEZ**

Favorise l'intuition, la spiritualité

Connecte avec les centres supérieurs de l'être

A faire dans un second temps, sinon on évite de faire sortir ce qui nous gêne

- **NE RESPIRE PAS**

1/ Cas d'apnée

La personne devient violette, les yeux de révulsent puis reviennent

Respecter cela

Le rebirther peut poser la main très délicatement sur l'épaule, et lorsque la personne revient, mettre un peu plus de pression avec la main

2/ Anesthésie

La personne s'endort

3/ N'accepte pas de respirer

Cela est dû : à l'insécurité

à la pensée que ce n'est pas la respiration qui va guérir

CE QU'IL FAUT RETENIR :

- Ce qui remonte dans la respiration est exactement ce que la personne est prête à guérir
- A partir du moment où nous respirons, nous sommes en marche
- L'important est de respirer dans ce qui est
- Un moyen pour le rebirther de comprendre ce qui se passe pour la personne est de respirer de la même manière qu'elle
- Dire ce que nous ressentons dans l'amour et le respect