

# Décryptage habituel des 3 zones du corps

Nous avons pris pour habitude de focaliser ces 3 zones, afin de donner aux consultants des clés de ressenti de Soi, de bilan, de compréhension des mécanismes traumatiques, mais aussi des moyens d'action avec leur propre inconscient. Il y a plein d'autres pistes, l'EMDR par exemple utilise les yeux, d'autres la cohérence des battements du cœur ...



## Le souffle

L'OUTIL DE BASE ! Il y a vraiment une respiration par émotion. Savoir entendre le souffle de l'autre, c'est connaître énormément de choses de l'autre. Savoir être dans son souffle, c'est une autoroute vers la constance et l'humanité incarnée.

En séance je vais percevoir la respiration de l'autre à chaque seconde, car la moindre variation de douleur, ou de lâcher de la douleur, d'où qu'elle vienne, aura un effet perceptible ; quand certains plans s'ouvrent ou au contraire se ferment cela changera le souffle.

Les paramètres, les signes du souffle :

- **Le rythme.** Combien de temps durent l'inspire, l'expire, il y a-t-il des temps d'apnées ?
- **Le placement.** Qu'est ce qui bouge dans le souffle ? Le ventre, les côtes, les clavicules, le bas ventre, à gauche, à droite, devant, derrière ? Par où cette personne fait-elle passer l'air, par le nez et alors quelle narine plus que l'autre, par la bouche, est ce que cette peau respire ?
- **L'effort** pour respirer. Qui va de la respiration de bébé fluide et facile, à une sorte de combat intense où le diaphragme essaye de repousser un carcan musculaire, avec la tentative ultime d'éviter l'étouffement.
- **L'ouverture** au passage de l'air. Le robinet étant la gorge et sa possibilité de plus ou moins fermer le tuyau.

Cela vous paraît complexe, ça ne l'est pas. Dans la redécouverte et la réintégration de son incarnation le souffle est le plus facile à retrouver. Il est facile de se sentir respirer très peu, moyennement, ou beaucoup ; respiration

aisée ou avec effort, par le nez ou la bouche, par le ventre ou la cage thoracique, en s'entendant parler les gens savent leur gorge.

Quand les gens ont cette sensation ils ont enfin retrouvé un lien avec leur propre inconscient vivant, leur propre incarnation de l'inconscient, un indicateur fiable pour savoir ce qui se passe vraiment en eux. Nous l'utilisons pour leur rendre leur incohérence (*si cette émotion est digérée alors pourquoi vous mettre en apnée quand vous en parlez ?*), ils l'utilisent très vite pour faire le tri en eux... dans la limite de leurs filtres de l'instant.

### **L'OUTIL DE BASE !**

Ce lien entre inconscient et souffle devient aussi un moyen d'action, ce sont les deux faces d'une même pièce ; cela nous semble deux faces aussi longtemps que nous nous croyons être mental, cela devient une seule et même pièce quand nous nous retrouvons humain incarné. Changer son souffle, c'est polariser autrement plein d'énergies et de choses en nous, c'est être autrement. Cela aussi les gens l'apprennent vite, l'acquièrent vite en séance : toute émotion est fluidifiable en respirant posément, les douleurs de tissu sont déchargeables avec le souffle, la tête se vide par le levier du souffle ; dès qu'il y a difficulté la première remise en route est de respirer, en prenant le temps de poser le souffle : **la première marche pour s'extraire de la cave.**

Quand nous avons besoin d'énergie beaucoup se précipitent sur la nourriture énergétique, gras et sucré ; c'est oublier que nous sommes des êtres aérobies, notre principale source d'énergie, notre principal combustible, c'est l'oxygène. Mangez moins de cochonneries et respirez plus...