

LE MYSTÈRE ET LE MIRACLE DE LA RESPIRATION

Vous allez vivre dès cet instant une aventure EXTRAORDINAIRE, la seule AVENTURE de votre Vie : le Souffle de Vie.

Je vais vous révéler ce que j'ai appris de mon Merveilleux Professeur. C'est le secret de mon Énergie et de ma Santé. Je le partage avec vous.

Les poumons de couleur rose dans l'enfance, deviennent gris noirâtres à l'âge adulte. Cet encrassement s'accroît en vieillissant, surtout chez les personnes qui ont vécu leur vie entière dans les grandes villes, où l'air est plus pollué et qui ont mené une vie sédentaire, sans faire d'exercices physiques. Chez les fumeurs, ils sont carrément d'un brun foncé noirâtre avec des plaques noires, de goudron, obstruant les alvéoles pulmonaires. Les bronches sont plus ou moins encombrées de manière chronique, le teint de la peau de leur visage devient plus ou moins grisâtre, et celle-ci tend alors à vieillir et se rider beaucoup plus vite que la normale. C'est pourquoi il faut compenser sans attendre : grâce aux exercices de Respiration Contrôlée, pratiqués régulièrement, à des cures de Vitamine C et Magnésium pratiquées aux deux Équinoxes, et en effectuant le plus possible de la marche en plein air (Japanese Walking), vous allez vous refaire à neuf, revigorer votre organisme, et connaître une nouvelle jeunesse.

Le manque de tonus, la fatigue générale, la faiblesse musculaire, et le vieillissement s'accroissent en effet progressivement avec le manque d'hygiène alimentaire et les abus en tous genres ainsi que par une mauvaise circulation sanguine doublée de l'encrassement progressif des poumons, qui ne remplissent plus normalement leur fonction.

Pour entretenir la vie, nos cellules utilisent l'énergie apportée par l'alimentation et éliminent les déchets toxiques grâce à un processus de combustion, appelé oxydation, qui se produit au sein des cellules avec à l'oxygène de l'air que nous respirons.

Nos cellules musculaires, par exemple, consomment de l'énergie sous forme de glucides et éliminent des déchets, ou substances toxiques qui sont principalement : l'acide lactique, le gaz carbonique, et l'acide phosphorique. Ces substances peuvent s'accumuler dans les muscles et provoquer l'apparition de la fatigue puis des courbatures, rendant les muscles durs, douloureux et incapables de fournir le moindre effort.

L'excès d'acide lactique provoque un début de coagulation du cytoplasme des fibres musculaires. Ce phénomène est non seulement à l'origine des courbatures, mais il est également responsable de la rigidité cadavérique.

Cela par le fait que le muscle continue pendant quelques temps après la mort à produire des substances, qui ne sont plus éliminées par le truchement de la circulation sanguine.

C'est pourquoi la fatigue musculaire et les courbatures peuvent avoir des effets secondaires qui se traduisent par de la fièvre, indiquant une intoxication générale provoquée par l'excès de ces substances en milieu sanguin.

Le surmenage intellectuel, la tension nerveuse, l'anxiété sont également à l'origine d'un surcroît de dépense d'énergie déterminant l'accélération des activités chimiques cellulaires se traduisant par une augmentation d'acide carbonique qui sera drainé par le sang et éliminé par les poumons sous forme de gaz carbonique (CO₂).

Aucun processus vital ne peut s'élaborer sans consommer de l'énergie, résultante des réactions chimiques se produisant au sein des cellules par le phénomène de combustion. La respiration détermine des oxydations cellulaires nécessaires à la vie de nos cellules. Certaines de ces cellules, privées d'oxygène meurent avec une extrême rapidité : la cellule nerveuse par exemple ! Or le cerveau est l'organe qui consomme le plus d'oxygène : à lui seul, il utilise environ le quart de la quantité totale utilisée par l'organisme.

Les déchets cellulaires sont donc le résultat de l'oxygénation déterminant la production d'énergie nécessaire à la vie. Cette combustion est à l'origine de la chaleur animale. Lavoisier démontra justement qu'il y avait un rapport direct entre l'intensité respiratoire et la production d'énergie et de chaleur.

L'être humain n'utilise pratiquement jamais la totalité de sa capacité pulmonaire. Un homme au repos, inspire et expire environ un demi-litre d'air. Néanmoins, sa capacité pulmonaire, dénommée « capacité vitale » peut lui permettre d'en inspirer trois litres supplémentaires, soit six fois plus au minimum ! Pendant et après un effort, les mouvements respiratoires s'accroissent spontanément et augmentent automatiquement d'amplitude. Le temps de récupération des énergies dépend alors de la « capacité vitale » : plus cette dernière est ample et fonctionnelle, plus on récupère rapidement en évacuant plus vite et mieux les déchets. Les exercices physiques modérés (Tai chi chuan, Qi gong, Gymnastique taoïste) et la gymnastique respiratoire permettent d'atteindre CE RÉSULTAT en rendant les alvéoles pulmonaires plus fonctionnelles, les dépliant à fond et les décontractant tout en ayant pour conséquence de procurer par la suite UNE RESPIRATION NORMALE PLUS AMPLE, ainsi qu'une meilleure ventilation au repos, cela grâce à l'assouplissement et au redressement des muscles présidant aux mouvements respiratoires. Cet entretien de la machine humaine a un effet admirable sur toutes les fonctions organiques car tout en équilibrant la musculature, ce qui a pour effet d'accroître la résistance physique et la précision des mouvements (volontaires ou même inconscients), il en résulte en même temps une nette amélioration des fonctions de votre métabolisme en général, et une augmentation de la résistance viscérale, principalement grâce à l'effet double que procure l'oxygénothérapie subséquente à ces mêmes exercices, notamment sur la diffusion alvéolo-capillaire, qui en une répercussion sur l'assimilation et la désassimilation, les fonctions glandulaires, l'appétit et la digestion.

Quelques jours après une campagne d'EXERCICES RESPIRATOIRES et PHYSIQUES on observe déjà une MEILLEURE IRRIGATION SANGUINE et l'on constate une augmentation de la densité des urines s'accompagnant d'une BAISSSE de TAUX DE CHOLESTÉROL, l'acide urique et d'urée dans le sang.

Les exercices spéciaux préconisés dans NOTRE ÉCOLE, parallèlement à l'économie et au développement des énergies psycho dynamiques nerveuses et conjointement à une forme particulière de concentration, ont donc pour but d'augmenter l'apport d'énergie dans notre organisme grâce à un contrôle effectué à l'instar des Taoïstes et des anciens Lamas du Tibet. Certains procédés secrets d'absorption du souffle, dérivés du «transport de CHI» sont spécifiquement destinés à développer les facultés et pouvoirs dits «supra normaux».

Bien que ce ne soit pas spécifiquement et uniquement par la science du souffle que l'on met en activité les courants d'énergie appelés « Idâ et Pingala » : Yin et Yang, mais par la maîtrise des impulsions émotionnelles et sensorielles d'une part comme toute autre impulsion idéomotrice, et celle de l'esprit d'autre part, la respiration contrôlée intervient cependant de manière décisive en ce sens au niveau de la biophysique et de la biologie moléculaire. Le rôle de l'hématine (elle se situe essentiellement dans les globules rouges, ce qui leur confère une couleur rouge : c'est un pigment ferrugineux du sang) ayant justement une interaction réciproque sur les courants nerveux !

D'un autre côté, lorsqu'un malade « s'accroche » comme on dit dans le jargon médical, il se concentre effectivement sur l'organe malade en vue de lui trouver par l'ESPRIT une issue salvatrice, et dans la plupart des cas, cela fonctionne miraculeusement.

Cet apport d'énergie obtenu par la respiration contrôlée détermine du reste une forte polarisation en se répercutant sur tout l'organisme en général et le système nerveux en particulier.

Si vous souhaitez rester jeune très longtemps et conserver votre vitalité jusqu'à un âge avancé, faites des exercices respiratoires contrôlés le plus souvent possible, principalement AUX ÉQUINOXES et dans tous les cas au moins une fois par jour pendant un quart d'heure. Non seulement vous aiderez ainsi grandement votre organisme à éliminer les déchets et revivifier toutes vos cellules, ce qui se répercutera à plus ou moins court terme sur la beauté du teint de votre visage, mais nous augmenterez en outre votre tonus, psycho-nerveux et la vitalité de tous vos organes.

D'autant mieux que vous aiderez ainsi votre métabolisme à s'épurer, se réparer, et se revivifier de trois à six fois mieux que la normale.

C'EST D'AILLEURS LA UN VÉRITABLE SECRET DE JOUVENCE.

A cet égard, les recherches approfondies des Maîtres Taoïstes ont démontré que les IONS NÉGATIFS, plus abondants dans l'atmosphère le matin de bonne heure stimulaient la vitalité des êtres humains. Le chant des oiseaux ne le dément pas.

L'atmosphère des matins de Printemps, C'EST LE BONHEUR DE LA VIE.

Dans notre École, nous travaillons les RESPIRATIONS SUIVANTES. Elles sont TRÈS PUISSANTES, je les expérimente depuis 50 ans dans ma vie quotidienne. Elles m'ont donné beaucoup de FORCE !!!

- Respiration Synergétique 1
- Respiration Synergétique 2
- Respiration de la Nature
- Respiration de l'Univers
- Respiration des 3 Étoiles
- Respiration du Dragon
- Respiration du Phénix
- Respiration Cosmique

Remarque importante :

Je vous conseille de pratiquer chaque jour la respiration profonde, car si nous ne la pratiquons pas, les parties des poumons qui sont les moins utilisées finiront par s'atrophier et cela pourra entraîner la maladie. Pour prolonger notre espérance de vie, nous devons avoir des POUMONS VIGoureux. Lorsque nous respirons normalement, nous n'utilisons qu'une partie de nos poumons. Dans la respiration profonde, en respirant lentement dans un flux continu, nous remplissons au maximum l'ensemble des poumons, et ainsi nous renforçons nos poumons et augmentons notre ESPÉRANCE DE VIE.

La 1^{ère} règle importante à ne pas omettre dans les exercices de respiration est d'INSPIRER TRÈS LENTEMENT dans un flux continu et régulier

La 2^{ème} règle importante consiste à EXPIRER TRES LENTEMENT dans un flux long et régulier. L'expiration lente conserve davantage les éléments constitutifs dans le sang des poumons que l'expiration rapide. Par conséquent, l'expiration lente conserve l'énergie et renforce le corps.

La 3^{ème} règle importante consiste à prolonger progressivement la durée de rétention ainsi que l'intervalle entre deux respirations.

Il faut bien respecter cette règle. Cela oxygène parfaitement le sang, donne de l'endurance aux poumons et accélère la circulation sanguine.

La règle importante suivante est d'inspirer pleinement jusqu'à ce que la région abdominale se gonfle et expirer pleinement jusqu'à ce que la région abdominale se rétracte. Cela a pour effet de masser tous les organes internes de cette région, favorisant ainsi leur bon fonctionnement. A chaque inspiration, imaginez que vous absorbez et emmagasinez une réserve de Chi et d'oxygène à partir de l'air.

N'OUBLIEZ PAS QU'UNE RESPIRATION APPROPRIÉE PERMET DE PROLONGER LA VIE, DE RESTER JEUNE ET EN BONNE SANTÉ, EN ÉLOIGNANT LES SIGNES DU VIEILLISSEMENT.

Avec mon Cœur

