

Dragon's Breath

Eluña Noelle

- 00:00:00 Bonjour à tous. J'aimerais vous apprendre la respiration des dragons chamaniques. C'est donc une pratique de respiration qui m'est venue ou dont je me suis souvenue, c'est pourquoi je l'appelle chamanique. Je suis certain que d'autres pratiques chamaniques ont inclus ce type de respiration, et je viens de m'y remettre.
- 00:00:22 J'ai d'abord pensé que c'était Breath of Fire, mais après une enquête plus approfondie sur Breath of Fire, j'ai appris que ce n'était pas le cas. J'aimerais donc vous apprendre la respiration des dragons chamaniques. Il s'agit d'une pratique de respiration que je fais avec des personnes qui viennent faire des initiations avec moi. Et le but de cette respiration est de stimuler les trois centres inférieurs du corps et de faire ressortir l'énergie qui se trouve dans les endroits que vous ne pouvez pas extraire par de simples exercices ou d'autres pratiques énergétiques.
- 00:00:57 Parfois, l'énergie est tellement emprisonnée dans ces trois centres inférieurs qu'elle fait appel à une manipulation physique, associée à une intention et à un mouvement énergétique pour réellement faire ressortir ce qui se trouve ici et lui permettre ensuite de sortir. Il y a donc beaucoup à dire sur ce que propose cet appareil respiratoire.
- 00:01:18 La libération d'énergie stagnante est l'une d'entre elles. Une fois que cette énergie aura remonté de ces centres inférieurs, vous allez très probablement la remarquer dans votre cœur. Mais si vous ne le remarquez pas immédiatement dans votre cœur, c'est probablement qu'il a déjà atteint vos centres supérieurs et votre cerveau. Et ce qui va commencer à se produire, c'est que vous remarquerez une variété de sensations physiques, et une stimulation mentale commencera à se produire en termes de sensations physiques.
- 00:01:46 Vous remarquerez peut-être que votre corps commence à bouger de lui-même, de différentes manières. C'est à nouveau de l'énergie qui vous traverse. Donc, si vous en prenez conscience, ce n'est pas grave. Laissez-le simplement continuer à bouger comme il le souhaite. Tant que vous êtes capable de maintenir le rythme de cette respiration, laissez simplement votre corps bouger. L'autre chose que vous pourriez remarquer physiquement, c'est que vos mains ou vos orteils peuvent commencer à se contracter et à se contorsionner et prendre une forme de griffe très étrange qui est à nouveau une énergie stagnante qui monte et sort de vous.
- 00:02:20 Tout à fait normal. Laissez simplement votre corps faire ce qu'il doit faire. En termes de stimulation mentale, il est tout à fait normal de faire l'expérience de différentes formes géométriques. Lorsque vous faites cette respiration ou juste après avoir terminé cette respiration. La raison en est que la façon dont cette respiration vous stimule est qu'elle active en fait des neurotransmetteurs dans votre cerveau qui libèrent la diméthyltryptamine, une substance chimique.
- 00:02:47 C'est donc du DMT. Il est donc tout à fait normal de voir différentes couleurs ou différentes formes lorsque vous faites cette respiration, car c'est en quelque sorte une expérience psychédélique. C'est l'une des raisons. Je sais également que cela doit être lié à une forme de pratique chamanique, car c'est un moyen d'entrer en contact avec un autre type d'énergie qui vous dépasse, mais qui est aussi vous simultanément.
- 00:03:10 Donc, si vous recommencez à remarquer ces choses, c'est tout à fait normal. Alors, laissez-le passer. Je vous encourage à ne pas essayer de donner un sens à ce que vous voyez. Ne créez pas d'histoire autour de cela. Permettez-lui simplement d'être ce qu'il est. Permettez que ce soit une image animée qui se trouve devant vous et, comme vous êtes censé le faire, vous lui donnerez un sens.

- 00:03:31 Cela entrera naturellement en compréhension dans votre être si vous le laissez être ce qu'il est. Non, n'essayez pas de l'analyser, de le comprendre ou de donner un sens à ce que vous voyez ou même à ce que vous ressentez dans votre corps. Permettez simplement que ce soit de l'énergie et rien de plus. C'est vraiment ce que j'encourage avec cette pratique en termes de technique, vous vous concentrez principalement sur l'expiration.
- 00:03:57 Cela signifie que vous allez naturellement laisser votre corps inhaler et concentrer votre attention sur l'expiration. Ainsi, lorsque vous expirez, tout ce que vous faites, c'est attirer votre attention sur cela ainsi que sur la mesure dans laquelle vous déplacez votre ventre vers l'intérieur et vers l'extérieur. Le fait de bouger votre ventre vers l'intérieur et vers l'extérieur vous permet de donner la plus grande force d'énergie lorsque vous expirez.
- 00:04:23 Et cela, à son tour, génère et libère la plus grande quantité d'énergie stockée dans nos centres inférieurs. Donc ça va sonner comme ça. Comme vous pouvez le voir, mon ventre bouge vers l'intérieur et vers l'extérieur et j'ai ma main ici. Vous pouvez donc vraiment voir à quel point mon ventre entre et sort.
- 00:04:45 C'est naturellement ce qui se passe lorsque vous vous concentrez sur l'expiration. Et je ne pense même pas à l'inhalation. L'inspiration se produit d'elle-même lorsque vous êtes entièrement concentré sur l'expiration. Encore une fois, cela ressemblera à ceci.
- 00:05:07 J'utilise mes muscles abdominaux pour me contracter légèrement lorsque j'expire. Je fais donc entrer mes muscles abdominaux et je les resserre un peu pour que la force qui en ressort soit plus forte.
- 00:05:27 Je souffle intentionnellement l'air de ma bouche. Vous pouvez l'essayer où vous êtes, en laissant la bouche plus ouverte et en expirant comme ça. Ah ah ah ah. Personnellement, je ne le fais pas parce que je trouve que mon haleine assèche ma gorge, alors je finis par devoir fermer la bouche et interrompre ma respiration pour essayer d'humidifier ma gorge, mais certaines personnes trouvent que c'est plus facile pour elles, alors je vous recommande d'essayer les deux méthodes.
- 00:05:58 Si vous avez de la difficulté à trouver le rythme de votre respiration, il peut être utile de garder la main sur votre ventre pour savoir que chaque fois que vous expirez, c'est comme le battement d'un tambour. Cette respiration se fait généralement à l'aide de tambours chamaniques, c'est ainsi que je retiens habituellement cette respiration.
- 00:06:18 Lorsque vous faites cela, entraînez-vous avec le morceau que j'ai fourni, il y aura de la musique et ma respiration pour vous garder en rythme. Mais si vous voulez explorer et trouver une pratique de batterie qui vous convient, un morceau sur lequel vous pouvez jouer, alors je vous encourage vivement à le faire. Il peut également être utile de commencer cette respiration avec la bouche ouverte et la langue tendue, pour essayer de trouver le rythme de ce que c'est que de se concentrer uniquement sur l'expiration.
- 00:06:47 Il n'est pas naturel pour la plupart des gens de se concentrer uniquement sur l'expiration. Nous sommes très absorbés par l'inspiration, ce qui est une métaphore, mais nous nous concentrons sur l'expiration. Nous nous concentrons sur la quantité que nous pouvons donner dans le cadre de cette pratique par le biais de l'expiration. Donc, si vous rencontrez des difficultés ou si vous voulez simplement commencer, voici comment j'ai commencé.
- 00:07:09 À chaque fois, je pratiquais cette respiration jusqu'à ce que je la ressente vraiment. Ouvrez la bouche et sortez la langue et vous allez haleter comme un chien. Donc, comme ça.
- 00:07:18 Ha ha ha ha ha ha ha.
- 00:07:22 Cela vous aide vraiment à suivre le schéma. Et encore une fois, vous pouvez simplement sentir votre ventre parce que lorsque vous faites semblant de haleter comme ça, votre

ventre entre et sort naturellement. Vous n'avez même pas vraiment besoin de le contracter.

00:07:34 Ah ah ah ah ah.

00:07:39 Donc je fais semblant d'être un chien qui vient de se promener. Vous pouvez facilement retrouver le motif et vous sentirez le mouvement de votre ventre. Ensuite, lorsque vous êtes prêt, rendez la pratique un peu plus difficile en supprimant cela lorsque vous vous sentez prête à revenir là où se trouve votre bouche, juste en O, ou si vous trouvez qu'il est plus facile de garder la bouche ouverte, faites-le et contractez votre ventre en même temps.

00:08:02 Je vais donc le montrer à nouveau. C'est donc le souffle. Ce morceau en cours que vous allez écouter. Il va vous guider dans cette respiration pendant quelques minutes.

00:08:23 Je ne dirai pas combien de temps durera votre respiration, car il est très facile de se laisser emporter par la durée pendant laquelle vous respirez. Si vous vous abandonnez à l'expérience et si vous vous concentrez uniquement sur l'expiration, vous êtes en train de respirer. Finalement, vous allez vous concentrer uniquement sur l'expiration, et vous ne remarquerez même pas votre ventre parce qu'il va naturellement bouger tout seul, et vous allez naturellement expulser l'air.

00:08:52 C'est l'idée. Permettez donc simplement que cela soit là où se trouve votre conscience, uniquement lors de l'expiration. Je vous encourage vivement à le faire les yeux fermés. Vous pourrez voir beaucoup plus, mais il est également plus facile de vous concentrer sur une seule chose lors de cette expiration forcée que vous faites alors qu'il n'y a rien d'autre que vous ne pouvez voir autour de vous.

00:09:14 Si vous avez un masque pour les yeux, il vous sera peut-être facile de le faire avec un masque pour les yeux. Personnellement, c'est ainsi que je pratique cette respiration. À moins que je ne sois dans le noir dans une pièce sombre, je le ferai de cette façon. Mais toujours les yeux fermés, c'est ce que je recommande à la fin de ce morceau. Là-bas. La musique va changer, la respiration va commencer à ralentir et la musique va changer.

00:09:36 Alors je t'inviterai à te coucher. Et cela peut se faire où que vous soyez, très lentement. Ne brisez pas l'état dans lequel vous venez de vous retrouver. Très lentement. Plus lentement que tu ne le penses. Passez à une position détendue, que ce soit complètement inclinée ou simplement plus détendue, et permettez à votre système nerveux autonome d'absorber tout ce que vous venez de créer et de se contenter de tout ce que vous venez de libérer, car il y a beaucoup de choses qui se présentent.

00:10:16 Il y a des moments où les gens ressentent le besoin de se libérer encore plus au-delà de la respiration. Parfois, cela donne l'impression que les gens éprouvent beaucoup de sons qu'ils veulent émettre à cause de ce que leur souffle évoque. Je vous encourage à en faire votre voyage. La respiration est un moyen de changer votre conscience, tout comme la prise de médicaments à base de plantes est un moyen de changer votre conscience, tout comme la respiration.

00:10:45 Alors, que ce soit votre voyage et permettez à votre respiration d'être votre professeur. Lorsque votre conscience s'éloigne, vous revenez tout de suite à l'expiration forcée. Et je vous recommande de vous asseoir comme je suis assise sur le sol ou de vous asseoir sur une chaise, le dos détaché du dossier de la chaise, de manière à avoir la colonne vertébrale droite et à être vraiment capable de consacrer toute votre attention à l'expiration de votre souffle.

00:11:15 J'espère donc que ce titre vous plaira. Je vous encourage vivement à vous parler dans le cercle des membres. Si vous avez des questions et simplement pour partager votre expérience à ce sujet. Il peut être très utile de lire ce que vivent les autres et s'il y a

certaines conseils qui vous conviennent, je vous invite à les partager. J'espère que vous apprécierez cette respiration de Shamanic Dragons.