

# S'ANCRER GRÂCE AU SOUFFLE : EXERCICE PRATIQUE

LE MONDE A BESOIN DE FEMMES PUISSANTES ! IL EST ALORS TEMPS DE NOUS ANCRER, DE NOUS CENTRER ET DE NOUS RECONNECTER À CETTE SOURCE DÉBORDANTE DU SOUFFLE DE VIE, LE *HARA*, QUI SE TROUVE DANS NOTRE BAS-VENTRE. IL NOUS AIDE À PRENDRE NOTRE PLACE, À ÊTRE ÉQUILIBRÉE ET À MANIFESTER NOTRE PLEIN POTENTIEL.

Par Catharina von Barga

**A**vec le stress et notre suractivité intellectuelle nous sommes souvent « dans le haut du corps », surtout dans la tête, ce qui crée un déséquilibre et des tensions dans tout notre système. Par conséquent, pour atteindre nos buts, nous avons tendance à forcer, physiquement mais aussi mentalement et émotionnellement, ce qui nous coûte beaucoup d'énergie. Ce déséquilibre est encore renforcé par l'image de la beauté dans les médias qui représente la femme avec un ventre plat. Afin de correspondre à cet idéal,

beaucoup de femmes rentrent alors le ventre et n'y respirent plus, ce qui les maintient également dans une position d'impuissance et d'instabilité.

Quand nous redescendons à nouveau dans le *hara*, dans nos entrailles, nous nous connectons non seulement à notre intelligence instinctive et intuitive du ventre mais aussi à notre centre énergétique fondamental. C'est la puissance posée et inépuisable qui y règne, car étant connectée à la puissance même de la vie elle se renouvelle naturellement. Plus aucun besoin de forcer, nous n'avons qu'à nous brancher sur cette énergie vitale et la laisser couler de source. Célébrons alors la

puissance de notre ventre et prenons notre vie en main !

Passons à la pratique en 4 étapes.

### **Position**

- Mettez-vous debout, les pieds écartés au-delà de la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés en position du cavalier.
- Sentez toute la surface des plantes des pieds ancrée dans le sol, la gravité du corps équilibrée entre les hanches, les genoux et les pieds.
- Le dos est droit, les épaules et les bras relâchés.
- Montez et descendez dans les genoux comme si vous faisiez du ski et sentez vos pieds s'enfoncer davantage dans le sol, puis retrouvez l'immobilité

« Quand nous redescendons à nouveau dans le *hara*, dans nos entrailles, nous nous connectons non seulement à notre intelligence instinctive et intuitive du ventre mais aussi à notre centre énergétique fondamental. »



© Antonika Chané/Unsplash

dans cette même position stable et flexible.

### **Respiration**

- Posez maintenant une main au-dessous du nombril, c'est là que se trouve le *hara*.

- Ouvrez la bouche, la mâchoire détendue, et inspirez profondément dans le *hara* en sentant votre main être levée par le mouvement de votre ventre, puis relâchez sans effort le souffle à l'expir.

- Faites 5 cycles de cette respiration ventrale, comme si vous gonfliez un ballon entre votre nombril et vos hanches. Tout le corps est détendu, les pieds enracinés.

### Son continu

- Maintenant inspirez, et à l'expir, laissez venir un son, « Ooooh », des profondeurs de votre *hara*.

Allez jusqu'au bout de votre souffle et, sans forcer, laissez le son monter en puissance.

- Faites 5 cycles de ce son en gardant votre main sur le *hara*.  
Sentez l'énergie vibrer.

### Son d'attaque

- Enlever la main du ventre et détendez le bras.

- Faites 3 respirations profondes dans le ventre puis inspirez une quatrième fois et, à l'expir, avancez le bras rapidement comme pour dire

« Stop ! » et faites un son, « Ha ! », court et puissant, comme dans les arts martiaux. Veillez à rester stable et ancrée, et laissez venir le son du *hara*.

- Répétez ce cycle 5 fois.

Cet exercice peut vous servir comme coup de boost pour équilibrer votre système et vous donner la pêche et la puissance pour réaliser ce qui vous tient à cœur. ■

### NOTRE EXPERTE

Coach en respiration, voix et présence scénique, Catharina von Barga est formatrice senior certifiée de Transformational Breath®. Infos sur [transformationalbreath.fr](http://transformationalbreath.fr)

« Cet exercice peut vous servir comme coup de boost pour équilibrer votre système et vous donner la pêche et la puissance pour réaliser ce qui vous tient à cœur. »



© Fixabay