

Respiration **JAGAANA**

Publié sur "J'adore ma nouvelle vie"
un blog BD de Loon

LA SEMAINE DERNIÈRE J'AI PRATIQUÉ
UNE SÉANCE DE "RESPIRATION JAGAANA"

LE PRINCIPE C'EST DE
RESPIRER ACTIVEMENT
PENDANT 30 MINUTES



ET DE LIER TA RESPIRATION
EN ENCHAÎNANT TON
INSPIRATION ET TON
EXPIRATION



MOI JE RESTE LÀ,
À CÔTÉ DE TOI ET À LA
FIN JE TE LAISSERAI
SEULE

← AMIE À MOI, FORMÉE
POUR DISPENSER CE
SOIN, EN QUI J'AI
TOUTE CONFIANCE



AVANT DE COMMENCER,
SI TU SOUHAITES EXPRIMER
QUELQUE CHOSE, TU AS UN
TEMPS DE PAROLE
DE 10 MINUTES



J'AVAIS ENVIE DE PARLER DE MON BOULOT,
DE MON DÉSIR DE SUCCÈS
MAIS EN VRAI J'AI LÂCHÉ UN
TRUC PERSO QUI ME PÈSE.



J'AI FERMÉ LES YEUX ET COMMENCÉ
À RESPIRER AUX RYTHMES DES



HÔNNÊTEMENT JE NE PENSAI PAS ÊTRE
CAPABLE DE RESPIRER AUTANT.

PERSONNE NE
PEUT RESPIRER
AUTANT

HAN
HAN

BON SI J'ARRÊTE
CE N'EST PAS
GRAVE

TAM
TAM

HAN
HAN TAM
TAM

QUE FAIT-
ELLE PENDANT
QUE JE
RESPIRE ?

EST-CE QU'ELLE
SE CURE LE
NEZ ?

TAM TAM

ELLE SE
MOQUE
DE MOI ?

HAN HAN

RESTE BIEN
CONCENTRÉE.
FERME LES
YEUX

HAN
HAN

HAN HAN TAM TAM



MAIS FINALEMENT L'EXERCICE M'A
PARU ASSEZ FACILE, TANT ET SI BIEN
QU'À UN MOMENT J'AI PERDU LA NOTION
DU TEMPS



POUR ÊTRE TOUT À FAIT PRÉCISE,
JUSTE AVANT DE "REVENIR",
J'AI EU CE DIALOGUE AVEC MOI-MÊME

JE SUIS EN
TRAIN DE REVENIR...

HAN
HAN

EST-CE QUE
C'EST OK ?

TAM
TAM

EST-CE QU'IL FAUT
QUE JE PANIQUE ?

HAN HAN

TAM TAM

NON.

TOUT VA
BIEN.

JE SUIS
CHEZ
MON AMIE.

ELLE EST AVEC
MOI.

TAM
TAM

HAN
HAN

TOUT VA
BIEN

HAN
HAN

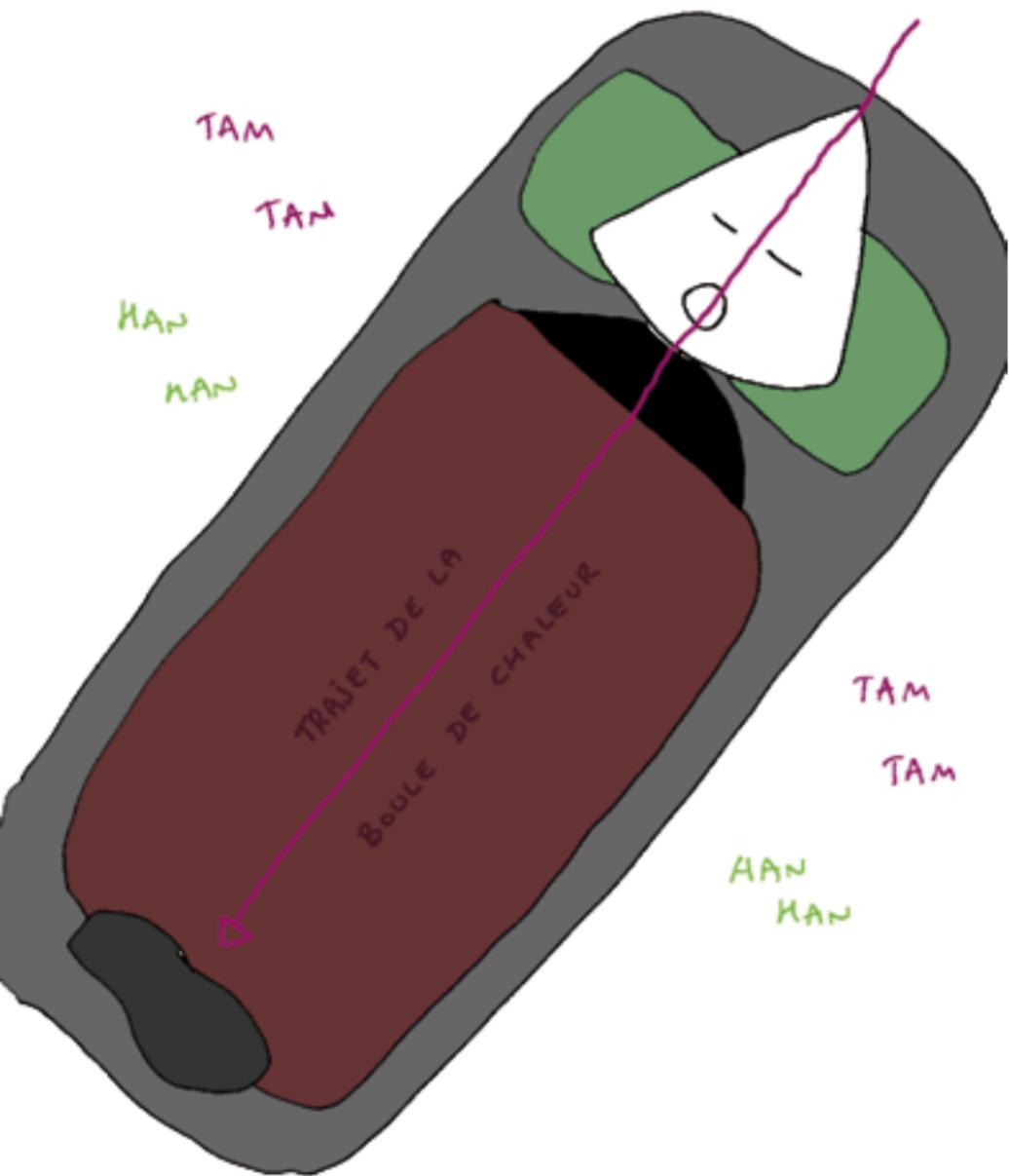
TAM
TAM

TAM TAM

HAN
HAN

TAM
TAM

UNE BOULE DE CHALEUR A
TRAVERSÉ MON CORPS



LA BOULE EST ENTRÉE PAR LE
HAUT DE MON CRÂNE ET S'EST
RÉPANDUE AVEC VOLUPTÉ LE
LONG DE MON CORPS

EN ALLANT
BIEN
JUSQU'AU

BOUT
DU BOUT



DE CHAQUE
EXTRÉMITÉ

LA SENSATION ÉTAIT SI DOUCE,
COMME UN MASSAGE DE L'INTÉRIEUR,
QUE JE ME SUIS LAISSÉE

ENVAHIR AVEC

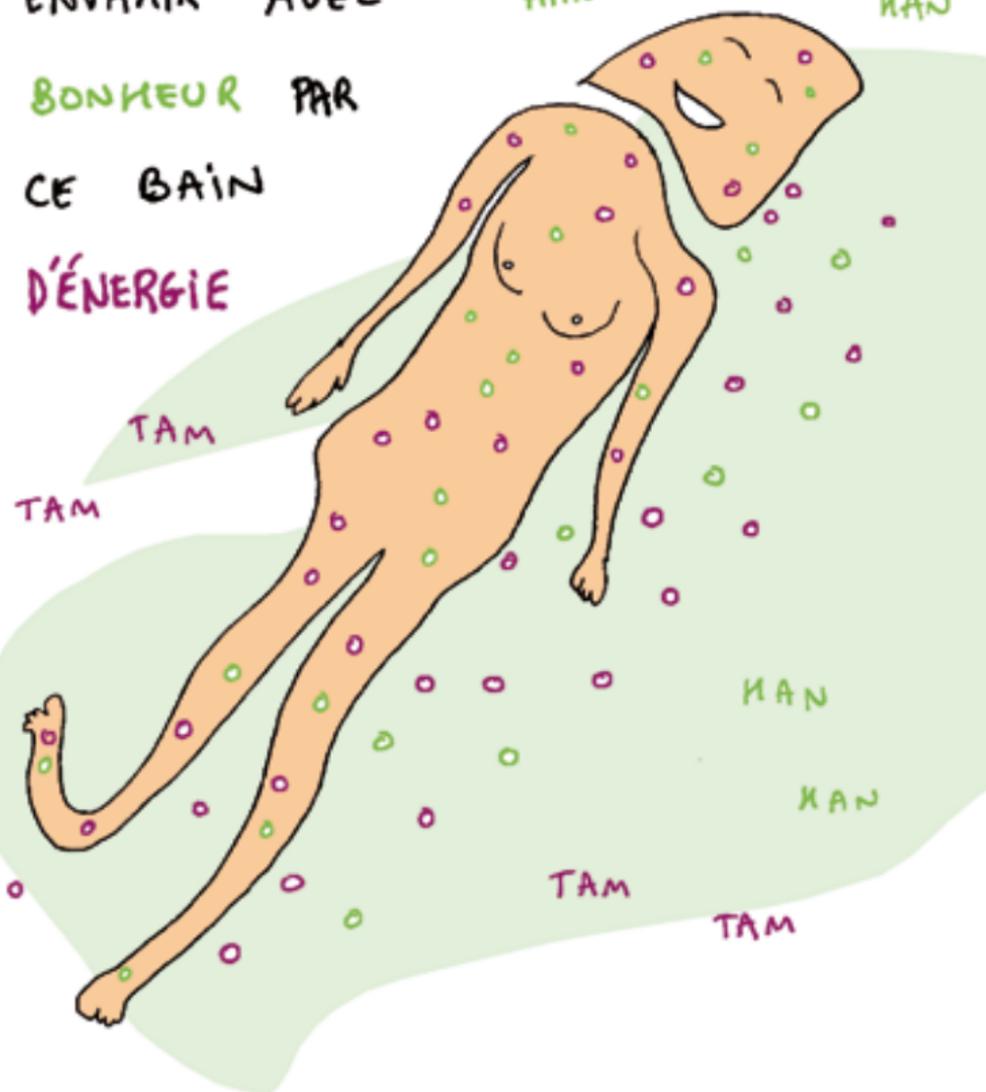
HAN

HAN

BONHEUR PAR

CE BAIN

D'ÉNERGIE



ET ALORS QUE LES TAM-TAM (QUI
S'ÉTAIENT UN PEU EMBALLÉS)
ONT COMMENCÉ À RALENTIR...



J'AI RETROUVÉ BRUXELLES, MON
AMIE ET MON CORPS.



CETTE EXPÉRIENCE M'A FAIT L'EFFET
D'UN "VOYAGE CHAMANIQUE"

UN PEU COMME UNE
DROGUE SANS EFFETS
SECONDAIRES



JE NE SAIS PAS OÙ J'ÉTAIS

SANS DOUTE DANS MON
INCONSCIENT

MAIS JE N'AI PAS
EU D'IMAGES,
DE MESSAGE.



MAIS JE ME SENS DIFFÉRENTE.

RECONNECTÉE .

PRÊTE À VIVRE DANS

MON CORPS LA

JOIE D'ÊTRE EN

VOYAGE À

BRUXELLES .



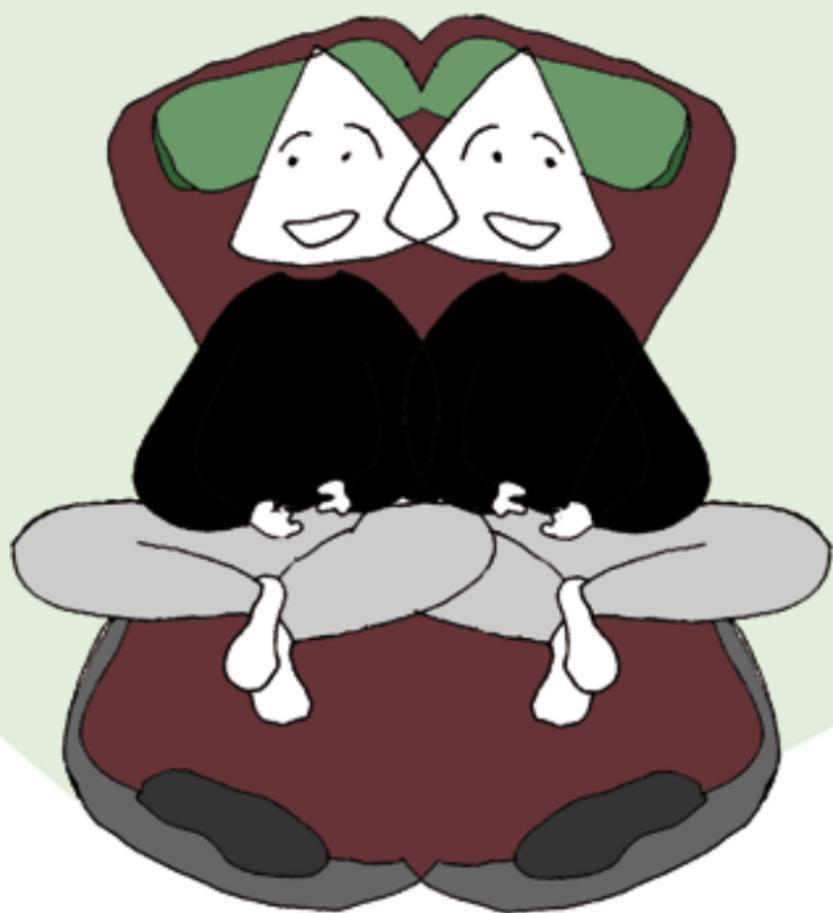
PARCE QUE DEPUIS LE DÉBUT DE LA
SEMAINE JE SUIS HEUREUSE

INTELLECTUELLEMENT

MAIS MON
CORPS
ÉTAIT
AUX
ABONNÉS
ABSENTS



LÀ CE QUI EST AGRÉABLE C'EST
QUE JE ME SENS COMME
RÉUNIE.



www.mathildegugan.com

