

## 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

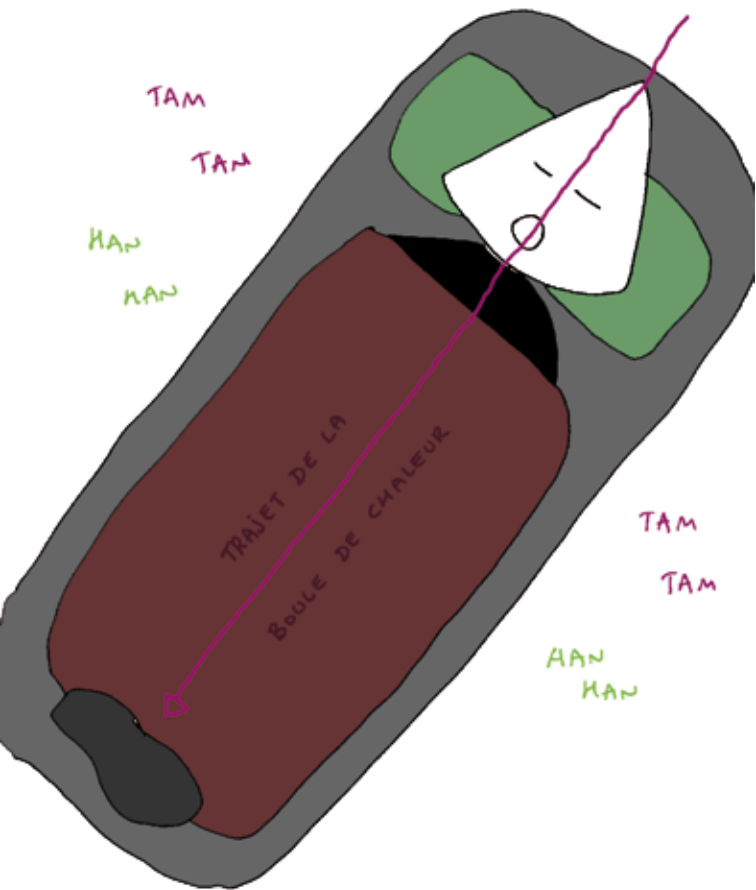
TAM  
TAM

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

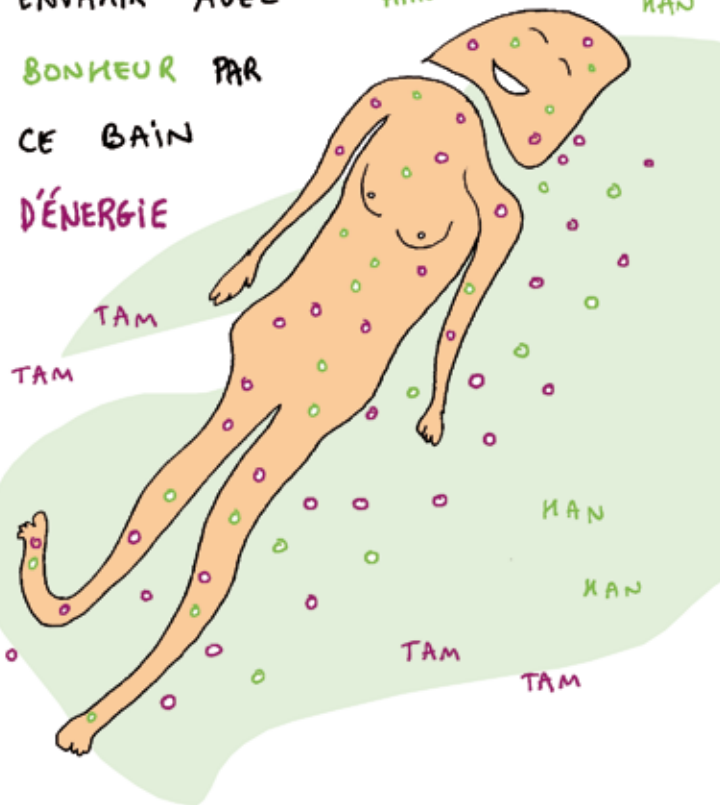
HAN

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 .



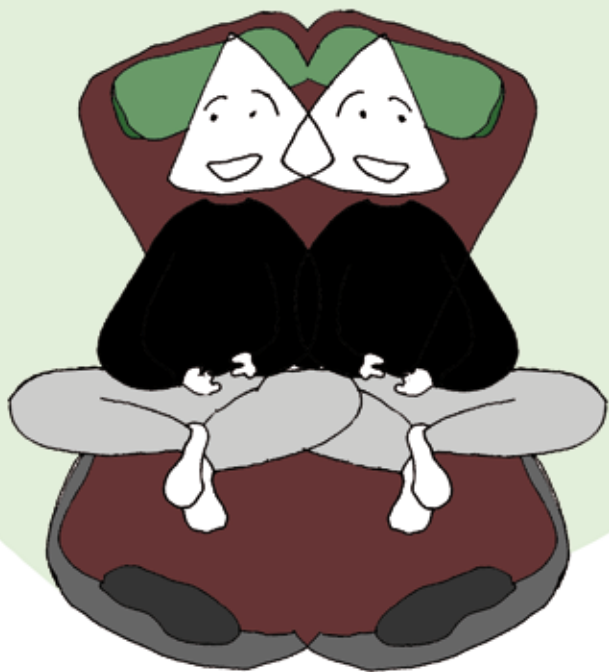
PARCE QUE DEPUIS LE DÉBUT DE LA  
SEMAINE JE SUIS HEUREUSE

INTELLECTUELLEMENT

MAIS MON  
CORPS  
ÉTAIT  
AUX  
ABONNÉS  
ABSENTS



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





[www.mathildegugan.com](http://www.mathildegugan.com)

