



**Denyse Dufresne
D.O.**

après un traumatisme (naissance, trauma physique et psychologique).

Ma réflexion est celle-ci :

Le nez chez l'animal lui permet de se diriger, le guide dans ses comportements de base (nutrition & reproduction). Chez l'homme, respirer par le nez lui permet de vivre certes mais plus spécialement de nourrir l'âme. Que penser de tous ces enfants qui ont rhumes après rhumes ou encore qui ont des allergies avec congestion nasale ?

Quel sens donne-t-on à leur vie quand on maintient les voies nasales libres que de façon artificielle avec des pompes à la cortisone ? Les comportements hos-

tiles et parfois désordonnés qui s'ensuivent ne devraient pas nous surprendre !

Autrefois l'air de la montagne ou de la campagne avec du repos était le meilleur remède à beaucoup de maux car il permettait au corps de se reprendre en main, de retrouver son autorégulation entre autres grâce à une meilleure respiration!

Le monde moderne donne beaucoup d'importance à la performance à tout prix, mais à quel prix ? On se leurre de soigner rapidement avec des moyens artificiels qui à long terme donnent des séquelles. On en oublie les lois de la nature même, l'essence même de la vie, le sens de la vie !

La respiration par le nez est essentielle et même vitale à l'enfant pour s'animer, agir de façon cohérente à son espèce ! Certains savent travailler des états d'âme de façon subtile grâce à l'aromathérapie. Dans plusieurs religions, l'encens n'est-il pas un moyen pour préparer l'esprit à s'élever ?

L'ostéopathie est une merveilleuse profession qui peut redonner sens à la vie de bien des petits d'homme en normalisant, entre autres, leur respiration et favorisant de ce fait l'éveil du cerveau et de la conscience !

Denyse Dufresne, D.O.Q.
Novembre 2001

LE SENS DE LA VIE

Lors d'un voyage en avion, j'ai commencé à lire le livre sur la pensée de Robert Fulford, DO et ce qui m'a frappée c'est l'importance qu'il donne à la respiration. Il dit que chaque respiration doit contenir quatre aspects :

- **La respiration physique**, celle que tout le monde connaît, qui supporte le corps physique et vous permet d'être actif ;

- **La respiration forme**, celle qui maintient la structure du corps, qui détermine le pattern du corps, de la cage thoracique et peut jouer sur la bonne ou mauvaise posture ;

- **La respiration de vie**, celle qui donne vie au corps, qui entre dans le corps à la première inspiration lors de la naissance et qui va donner au corps cet élan tout au cours de sa vie ; c'est celle que l'on retrouve dans les yeux de la personne, étincelle qui vient du dedans et qui semble chez certaines personnes irradier tout autour d'eux ;

- **La respiration de lumière**, celle qui nourrit l'âme: cette énergie est une partie de la force spirituelle de l'Énergie universelle et elle entre dans votre corps à chaque respiration ; elle stimule les cellules du cerveau qui initient la conscience et l'éveil.

La respiration doit se faire par le nez car c'est là que l'air entre en contact avec les nerfs olfactifs pour stimuler le cerveau et lui permettre un rythme plus naturel. Les personnes qui respirent mal ou peu, cela indique une mauvaise santé et une énergie basse. Cela se produit souvent