

Fin mai 2015



LES OIES SAUVAGES

En battant des ailes, chaque oie provoque un courant ascendant pour celles qui suivent. En volant en formation en V, la volée d'oies augmente d'au moins 71% sa durée de vol par rapport à un oiseau qui vole seul. Quand une oie sort de la formation, elle ressent soudainement la résistance qu'il y a à voler seule. Elle revient vite dans la formation pour profiter de la force ascendante produite par l'oiseau qui la précède.



Les personnes qui vont dans la même direction peuvent se rendre plus rapidement et plus facilement à destination, puisqu'elles se déplacent en s'appuyant sur leur poussée mutuelle. Si nous avions autant de bon sens qu'une oie, nous resterions en « formation » avec ceux qui vont dans la même direction que nous.

Sur la route de la libération du souffle proposée par PneumaCorps, plusieurs aides nous sont offertes : l'exercice au quotidien bien sûr (comment je respire maintenant ? Qu'est ce que je peux arrêter de faire maintenant pour mieux respirer), le regard, les conseils et l'échange avec un ou une un peu plus avancé que nous sur le chemin, et la pratique en groupe.

Participer à un stage de groupe, c'est l'occasion idéale pour s'observer soi même en observant les autres. Le processus de transformation se trouve amplifié par cette observation active. Prêter attention à soi, à l'autre, en fonction de sa disponibilité du moment, voilà ce que propose avant tout cette expérience collective. Rien de plus touchant, rien de plus stimulant que d'être le témoin bienveillant d'une personne qui retrouve la liberté de respirer, simplement.

Mieux respirer grâce aux battements d'ailes de chacun !

Grégory

LIENS



[Contact](#)

[S'inscrire à l'Infolettre](#)

[Formation PneumaCorps](#)

[Calendrier](#)

[Union PneumaCorps](#)

[Devenir Membre](#)

[Praticiens Accompagnants](#)

[Prochaine session de voix](#)