

Tutorial : Technique EFT d'expansion de la respiration de faible ampleur

Par Gary Craig

Cette technique très utile a, tout d'abord, été démontrée dans nos DVD « L'EFT au-delà des notions de base » (autrefois appelé « Etapes pour devenir l'Ultime Thérapeute) et voici ses avantages.

1. Elle peut vous aider à découvrir d'importants problèmes émotionnels qui bloquent, en effet, notre capacité à respirer profondément.
2. Elle peut démontrer à un sceptique ou à un néophyte la validité de l'EFT. En effet, la plupart des gens ont une respiration de faible ampleur et expérimenter la technique ci-dessous ouvre les yeux sur l'efficacité de l'EFT.

Ce petit exercice de respiration amplifiée, que vous allez expérimenter, a pour but de vous démontrer que lorsque votre respiration va s'améliorer, s'amplifier grâce à l'EFT, qu'on ne s'y trompe donc pas, ce ne sera pas dû à la simple « amplification naturelle » de vos poumons, mais bien grâce à l'EFT qui produit le même effet sur le souffle, grâce à la détente obtenue en traitant le trauma « sous-jacent » au symptôme physique (respiration bloquée).

Voici comment procéder :

1. Faites 2 à 3 respirations profondes. Prenez votre temps pour éviter l'hyperventilation. Ces profondes inspirations et expirations vont gonfler vos poumons d'air et vous expérimenterez l'expansion de votre cage thoracique.
2. Lorsque vous aurez gonflé vos poumons d'air, autant qu'ils le peuvent, refaire une nouvelle respiration profonde.

Faites maintenant une estimation, sur une échelle de 0 à 10, de l'augmentation de l'expansion de votre capacité pulmonaire obtenue grâce à l'exercice, 10 étant l'estimation maximum. Bien souvent les estimations varient entre 3 et 9. Les personnes qui pensent être à 10 (elles sont souvent dans l'erreur) vont découvrir, qu'après avoir pratiqué la technique EFT et grâce à elle, leur capacité pulmonaire s'est encore amplifiée pour atteindre 12 voire 15.

1. Faites maintenant quelques rondes d'EFT avec des formulations telles que :
« *Même si j'ai une respiration faible...* » ;
« *Même si je ne remplis mes poumons d'air que jusqu'à 8...* » etc.

Entre chaque ronde, demandez au client de faire une autre inspiration et expiration profonde et de vous donner une estimation (0 à 10) de l'expansion pulmonaire atteinte.

Dans la majorité des cas l'expansion va continuer de s'accroître.

2. Pendant la séance, posez des questions telles que :
 - « Cette respiration bloquée vous rappelle-t-elle quelque chose ? » ;
 - « Quand, dans votre passé, vous êtes-vous senti limité ou étouffé ? » ;
 - « S'il y avait une raison émotionnelle à votre faible respiration, laquelle serait-elle ? ».

Bien souvent, les clients vous donneront une importante information sur l'existence d'un sérieux problème émotionnel sous-jacent.

J'espère que ceci vous aidera

Gary

Traduit par Tina Temple
<http://www.eft-tle.com>

Mise en ligne le 13/08/2008 sur le site <http://eft-liberationdesemotions.blog4ever.com>