

## **Petit guide Éiriú-Eolas**

### **Avertissement**

La Respiration Bioénergétique (Respiration circulaire) est contre-indiquée en cas de grossesse, d'épilepsie, de trouble bipolaire et autres déséquilibres chimiques. Toutes les autres parties du programme de Respiration et de Méditation Éiriú-Eolas peuvent être utilisées.

### **Introduction**

Bienvenue dans le système de Respiration et de Méditation Éiriú-Eolas. En utilisant cette technique ancienne de respiration et de méditation redécouverte au 21<sup>e</sup> siècle, vous vous embarquez pour un voyage excitant plein de découvertes. Éiriú-Eolas est un outil inédit pour vous aider à vous relaxer et travailler en douceur sur vos traumatismes émotionnels et psychologiques, en libérant les émotions réprimées et les blocages mentaux qui vous empêchent de mener une vie épanouie et accomplie.

Il est important d'effectuer les exercices d'échauffement repris sur le Disque 2. Ils augmentent la capacité pulmonaire, la circulation et enrichiront votre expérience Éiriú-Eolas. Si vous suivez déjà un programme d'activité physique qui comprend stretching et assouplissement comme le yoga, cette partie peut être modifiée ou sautée.

### **Respiration resserrée**

La Respiration resserrée est utilisée pour stimuler le nerf vague et est effectuée en trois étapes afin d'utiliser complètement les poumons. Stimuler le nerf vague, c'est appuyer sur le bouton « off » de votre stress. La constriction de la glotte (larynx) de façon à presque émettre un son, stimule la partie du nerf vague qui passe entre la trachée et l'œsophage. Entraînez-vous de sorte à être capable de tenir la constriction glottale en inhalant pour parvenir à une relaxation encore plus profonde. La stimulation principale du nerf vague a lieu lors de l'expiration et c'est la raison pour laquelle la Respiration resserrée de l'Éiriú-Eolas nécessite que celle-ci soit prolongée.

### **Le Souffle du Guerrier**

Le Souffle du Guerrier a pour but de vider les poumons de l'air vicié et usagé. Elle renforce les muscles utilisés lors d'une expiration complète et prépare à la suite du programme. Vos côtés vous feront peut-être un peu mal la première fois que vous ferez cet exercice. Vos muscles se renforceront rapidement et vous ne sentirez très vite plus rien. Vocaliser en faisant « ha ! » vient compléter l'expiration. C'est également un bon exercice pour se débarrasser des frustrations. Les enfants adorent faire le Souffle du Guerrier !

### **La Respiration bioénergétique**

La Respiration bioénergétique ou Respiration circulaire est utilisée au niveau physique pour l'oxygénation de votre corps afin de traiter les toxines physiques. Au niveau émotionnel, elle commence le processus de libération des couches de toxicité émotionnelle. Au fur et à mesure de ce nettoyage, vous serez capable de penser de manière plus claire et de rester calme dans les situations stressantes, vous permettant ainsi de faire face de manière efficace et harmonieuse.

## **Méditation (Prière de l'Âme)**

Les exercices de respiration sont destinés à vous préparer à la méditation, qui est le cœur du programme Eíriú-Eolas. La méditation est effectuée avec « semence », ce qui signifie qu'elle n'est pas machinale ni sans but. La semence, appelée « Prière de l'Âme », a été composée avec soin afin d'être illimitée dans les applications que l'on peut en faire dans la vie et afin de créer un terrain subconscient de pensées positives et d'espoir dans votre esprit apaisé. La prière s'adresse au Divin Esprit Cosmique, qui est existence en soi. Si vous souhaitez vous adresser au Divin Esprit Cosmique en des termes plus familiers comme Jésus, Bouddha, Allah, Krishna, etc., vous le pouvez également. Si une personnification divine ne fait pas partie de votre façon de penser, vous pouvez même vous adresser à votre « Moi supérieur ». La Prière de l'Âme peut être appliquée de manière universelle à toutes les philosophies. L'idéal est de d'abord vous entraîner à exercer votre diaphragme et à effectuer la Respiration resserrée. Etoffez ensuite le programme en respectant votre rythme. Gardez à l'esprit qu'il faut inspirer par le nez et expirer par la bouche. Ceci est valable pour l'entièreté du programme !

### **Questions fréquentes**

**Q** : A quelle fréquence dois-je pratiquer l'Eíriú-Eolas ?

**R** : Il est en général recommandé de faire le programme complet deux fois par semaine et la méditation chaque jour, de préférence avant de dormir. Cela permet à votre subconscient de travailler pendant que vous dormez. Vous pouvez également effectuer la Respiration resserrée chaque jour, quand vous le voulez.

La communauté mondiale de l'Eíriú-Eolas a choisi les lundis et jeudis soirs pour faire le programme complet, chacun dans son fuseau horaire. Si vous êtes malade ou si avez un problème particulier, peut-être est-il utile d'effectuer le programme complet chaque jour pendant quelque temps.

**Q** : Je ne sais pas suivre le décompte, que dois-je faire ?

**R** : Si le décompte est trop long ou trop court pour vous, suivez votre rythme. Quand vous serez plus expérimenté, il vous sera plus facile de suivre le décompte. Le plus important lorsque vous faites la Respiration resserrée est que l'expiration soit plus longue que l'inspiration et de vider vos poumons aussi complètement que possible. Les courtes pauses entre l'inspiration et l'expiration sont également importantes, parce qu'elles permettent aux échanges gazeux d'être bien effectués dans les poumons.

**Q** : Puis-je m'allonger pour faire l'exercice de respiration ?

**R** : S'allonger ne pose aucun problème. L'essentiel est d'être aussi à l'aise que possible.

**Q** : La respiration en trois étapes peut-elle être effectuée sans utiliser le positionnement des bras ?

**R** : Le positionnement des bras de la Respiration resserrée vous permet d'utiliser progressivement toute la capacité de vos poumons.

**Q** : Mon seul problème est de rester jambes croisées pendant une période prolongée. Mes jambes s'engourdissent et me gênent. Puis-je faire le programme dans une autre position ?

**R** : Bien sûr. Vous pouvez être assis dans un fauteuil, par exemple. L'important est de trouver une position qui vous permette d'être à l'aise. Les filles du DVD font du yoga et elles font parfois le programme dans un fauteuil ou allongées.

**Q** : J'ai du mal à respirer par le ventre et il ne se lève pas de manière adéquate. Un conseil ?

**R** : Vérifiez que vous bougez votre diaphragme convenablement. Il doit s'abaisser lorsque vous inspirez et que vos côtes se soulèvent et revenir à sa forme de dôme lorsque vous expirez l'air vicié. Cela devrait venir naturellement une fois que vous avez suffisamment pratiqué la respiration et que vous vous êtes habitué au mouvement. Observez les images du diaphragme sur le DVD d'introduction et essayez de visualiser la position, l'action et la sensation de votre diaphragme. Avec un peu d'entraînement, vous devriez pouvoir le sentir s'abaisser et s'aplatir quand vous inspirez.

Peut-être avez-vous aussi un problème de posture. Essayez quelques exercices simples de respiration en étant debout. Gardez bien vos épaules relâchées.

Si vous vous sentez trop tendu dans votre cage thoracique, votre cou, votre dos ou dans une autre partie du corps lorsque vous faites la respiration, cela signifie que vous en faites trop par rapport à ce que votre corps peut supporter. Si vous n'avez jamais pratiqué ce genre de respiration auparavant, vous devriez être prudent et aborder le programme étape par étape.

**Q** : J'ai de la difficulté à inspirer pendant le décompte complet. Dois-je le faire ?

**R** : Si le décompte n'est pas impossible, essayez d'inspirer pendant tout le décompte. Sinon, faites de votre mieux pour qu'avec la pratique, vous parveniez à suivre. Les enfants, par exemple, ont une capacité pulmonaire réduite et peuvent éprouver des difficultés.

**Q** : Pourquoi est-ce important de respirer par le nez et d'expirer par la bouche pendant le programme ?

**R** : Il y a des terminaisons nerveuses en haut du canal pharyngé qui, lorsqu'elles sont frôlées par l'air qui passe dans la même direction, synchronisent les deux hémisphères du cerveau. Si vous expirez et que l'air repasse par ces terminaisons nerveuses, cette harmonie est interrompue. C'est une technique utilisée en hypnothérapie pour calmer et tranquiliser le cerveau.

**Q** : Rien ne semble se passer. Fais-je ce qu'il faut ?

**R** : Les bénéfices et les effets du programme Eíriú-Eolas peuvent avoir lieu sous la surface pendant quelque temps avant que les choses ne soient travaillées, que vous en soyez conscient ou non. Si vous essayez d'avoir une « intention » autre que celle d'assimiler les concepts de la prière (qui est destinée à ne pas contraindre l'activité du subconscient) ou si vous essayez d'y ajouter des choses inutiles, vous pourriez passer à côté des effets bénéfiques du programme de respiration et de méditation Eíriú-Eolas.

## Symptômes et expériences fréquents

- Diminution des douleurs articulaires
- Diminution des spasmes musculaires
- Sommeil réparateur et/ou profond
- Sensation de tonus/Dynamisme
- Relaxation plus profonde
- Sensation de chaleur
- Sensation de lumière blanche autour de soi
- Ralentissement du rythme cardiaque
- Rêves intenses et détaillés (voir plus bas pour détails)
- Dissociation, difficulté à rester éveillé pendant les exercices de respiration et de méditation (voir plus bas pour détails)
- Sensation dans le plexus solaire
- Bourdonnement dans les oreilles
- Picotement ou engourdissement des bras, jambes, lèvres (effets secondaires communs de l'hyperventilation)
- Sentiment de joie et d'exaltation
- Changement d'appétit (aversion pour les aliments incompatibles avec le corps)
- Faim après la respiration et la méditation
- Eclats de rire spontanés
- Douleurs abdominales, douleurs aiguës dans le corps (symptômes d'organes redevenant plus fonctionnels)
- Rythme cardiaque accéléré
- Interruptions internes ou externes durant la respiration et la méditation
- Transpiration
- Larmoiments
- Envie de pleurer (voir plus bas pour détails)
- Dépression (peut durer quelques semaines, temporaire)
- Colère, sans proportion avec la situation (voir plus bas pour détails)
- Sensations de déconnection avec le monde (temporaire)
- Confusion, irritation (temporaire)
- Vision d'images durant la méditation (essayez de ne pas vous laisser distraire, c'est votre esprit qui exprime de manière symbolique ce qui a été réprimé dans votre subconscient)
- Conscience, sens et pensées développés ; sensation d'être dans le moment présent

## Questions concernant les symptômes et les expériences

**Q** : Pourquoi ai-je si faim ?

**R** : La Respiration resserrée stimule le nerf vague, qui stimule à son tour la sensation de faim.

Comment le cerveau sait-il que l'alimentation doit s'arrêter – Le nerf vague répond de manière différente à chaque nutriment afin de décoder ce qui a été mangé et en quelle quantité :

Le nerf vague, qui participe à la communication bilatérale entre le cerveau et les intestins, transmet schémas de signaux électriques nettement différents en réponse aux glucides et aux

protéines dans les intestins, selon Gary J. Schwartz du Johns Hopkins Medical Institutions à Baltimore.

Il y a une autre composante dans la réaction du nerf vague aux protéines. Schwartz pense que des peptides semblables aux hormones sont produites par les intestins en réponse à la nourriture et sont responsables de l'amplification des signaux déclenchés par les mouvements de l'estomac et de l'intestin grêle.

*How the brain knows when eating must stop*<sup>1</sup>, Janet Raloff, Science News, 1996

[http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m1200/is\\_n22\\_v150/ai\\_18947098/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m1200/is_n22_v150/ai_18947098/)

**Q :** Pendant la respiration et la méditation, je passe à un état de rêve durant lequel je n'entends plus l'enregistrement. Dès que je m'en rends compte, je reviens à moi-même. Dois-je recommencer depuis le début quand ça m'arrive ?

**A :** Il ne faut pas recommencer le programme. Cela s'appelle « dissocier ». C'est tout à fait normal et c'est un signe positif que quelque chose se passe, c'est un signe positif que votre subconscient commence à faire son travail et à guérir.

**Q :** J'ai des symptômes ressemblant à ceux de la grippe et du rhume (fièvre, frissons, douleurs, courbatures, fatigue) depuis que je fais le programme. Pourquoi ?

**R :** Le programme détoxifie non seulement émotionnellement mais aussi physiquement. Quand vous relancez le nerf vague et le remettez en marche après des années d'endiguement des problèmes physiques, cela peut faire l'effet d'un trou dans la digue qui s'agrandit très rapidement. Si vous souffrez de symptômes physiques, il s'agit probablement d'une réaction de Herxheimer. Cela arrive quand votre corps déloge des toxines plus vite qu'il ne peut les éliminer.

Si vous présentez des symptômes difficiles à supporter, nous vous recommandons de ne pratiquer le programme que deux fois par semaine maximum et de n'effectuer que la Respiration resserrée et la méditation pour l'instant, en évitant le Souffle du Guerrier et la Respiration bioénergétique.

Etant donné que votre alimentation et votre prise de compléments alimentaires vous aidera dans ce processus, nous vous recommandons les livres suivants :

- *The Ultra Mind Solution*, Mark Hyman <sup>2</sup>
- *The Ultra Simple Diet*, Mark Hyman
- *Detoxify or Die*, Sherry Rogers
- *What Your Doctor May Not Tell You About Autoimmune Disorders*, Stephen B. Edelson and Deborah Mitchell
- *Treating and Beating Fibromyalgia and Chronic Fatigue Syndrome*, Rodger Murphree

---

<sup>1</sup> Comment le cerveau sait que l'alimentation doit s'arrêter (Ndt)

<sup>2</sup> L'un des derniers livres de Mark Hyman, *Ultra Prévention*, a été traduit en français.

**Q:** Pourquoi ai-je tant de colère et de tristesse?

**R :** C'est tout à fait normal et c'est un signe que le programme fonctionne. Si vous ressentez de la colère, gardez un coussin à proximité lorsque vous faites le programme pour que vous puissiez y donner des coups de poing quand vous en aurez envie. Rappelez-vous, des émotions anciennes remontent à la surface pour être travaillées, qui étaient coincées dans votre subconscient ou dans les tissus de votre corps. Une fois relâchées, elles ne contrôleront plus vos pensées et/ou vos choix de vie. Gardez aussi à l'esprit que le programme de respiration et de méditation Eíriú-Eolas est la manière la plus efficace, la plus utile et la moins douloureuse de traiter ces choses en utilisant rétroactivement le mécanisme de gestion du stress du corps. Vous pourriez passer des années en psychothérapie et ne jamais obtenir les résultats que vous pouvez obtenir en ne pratiquant le programme Eíriú-Eolas que quelques mois.

**Q :** Comment continuer le programme quand je commence à pleurer ? Ma réaction normale est de retenir ma respiration.

**R :** Vous pouvez pleurer autant que nécessaire, et reprenez ensuite le programme là où vous l'aviez laissé.

**Q :** Pourquoi ai-je des rêves effrayants après avoir fait le programme ?

**R :** C'est votre centre émotionnel qui rêve. Les rêves déplaisants ou effrayants sont en fait vos émotions négatives réprimées venant à la surface. Souvent, vous les traiterez en rêvant, tout simplement, mais elles peuvent être traitées de plusieurs façons. Ce qui fonctionne le mieux peut différer d'un individu à l'autre. Chaque personne est différente et a des émotions différentes enfouies au fond d'elle.

### **Bénéfices à long terme**

Au fur et à mesure que vous pratiquerez le programme Eíriú-Eolas, vous bénéficierez d'une nouvelle qualité d'énergie, de choix et d'initiatives. Vous deviendrez fort dans des domaines dans lesquels vous étiez devenu faible. Vous bénéficierez de l'assistance de votre Moi supérieur. Cette assistance se ressentira dans vos actions et dans vos paroles. Vous la vivrez comme une protection, car vous aurez la capacité de percevoir le danger de manière accrue. Votre Moi supérieur vous guidera dans l'acquisition de la connaissance dont vous avez besoin à un niveau pratique pour vous protéger de tout mal inutile.

\*\*\*\*\*

Vous êtes le bienvenu sur le site Eíriú-Eolas afin d'accéder au forum de discussion. Vous pourrez rencontrer et discuter avec d'autres personnes sur le même chemin passionnant. Les professeurs Eíriú-Eolas sont toujours disponibles pour répondre à vos questions près de chez vous ou sur Internet : [www.eiriu-eolas.org](http://www.eiriu-eolas.org)