

RESPIRE



« Respire !

Respire autant de fois que tu y penses, au cours de ta journée.

Respire à fond, et que ton souffle parte du ventre.

Fais-le consciemment. Je respire ! Et amoureusement, Je respire.

Oh, que j'aime ça !

Chaque fois que tu fais ainsi, tu régules les battements de ton cœur,
tu nourris ton cerveau,
tu équilibres l'énergie de tes cellules,
tu te gonfles en énergie.

Respire... Respire...



Respire comme les plantes respirent,
comme les animaux respirent...

Respire comme la terre respire,
comme l'univers respire...

et quelques minutes par jour,

tu seras l'univers. »

Henri Gougaud