

L'ASSOCIATION *OSER*

En France en 1995, et en Italie en 1999, naît l'**association OSER** (*Organismes & Services Européens de Respiration Consciente*), pour réunir les professionnels issus de la Formation *OSE*.

L'**association OSER** fédère ses praticiens grâce à l'adhésion de ses membres aux mêmes codes d'Éthique et de Déontologie.

L'**association OSER** se nourrit d'une dynamique permanente d'échange, de remise en question, de supervision et de formation continue.

L'**association OSER** vise à faciliter la découverte et la connaissance des bénéfices de la Respiration Consciente à travers ses différentes actions :

- séances individuelles,
- conférences,
- ateliers,
- séminaires,
- stages pour particuliers,
- stages en entreprise,
- formation professionnelle ...

L'**association OSER** coopte chacun de ses membres.

L'**association OSER** favorise la communication et la formation continue de ses praticiens.

L'**association OSER** œuvre à l'expansion et au professionnalisme de la pratique de la Respiration Consciente en Europe.

OSER

*Organismes & Services Européens de
Respiration Consciente*

Association Loi 1901

16, rue du Colisée 75008 Paris

Tél. : 01 43 59 53 03

oser@orange.fr - www.association-oser.fr

OSER

La
Respiration
Consciente
ou
Rebirth

LA RESPIRATION CONSCIENTE

ou REBIRTH

- Avoir plus confiance en soi...
- Une plus grande clarté face à ses choix...
- Plus d'harmonie dans ses relations...
- Une meilleure communication avec son partenaire...
- Accroître sa réussite professionnelle...

Tout cela est plus facile, à partir de l'acceptation d'un fait essentiel : il existe une grande probabilité que les limites que nous rencontrons ne proviennent pas des circonstances extérieures, ni ne soient le fruit de la malchance, mais trouvent explication à l'intérieur de nous-mêmes... et ceci est plutôt une bonne nouvelle, puisque **tout ce qui naît en nous peut être transformé et résolu en nous.**

La Respiration Consciente est un outil naturel, doux et efficace, qui conduit notre respiration à augmenter notre bien-être et affirmer les aspects plus positifs de notre personnalité.

La Respiration Consciente donne des réponses concrètes à des maux récurrents et quotidiens comme la fatigue, l'anxiété, la dépendance physique ou affective, la dépression...

La Respiration Consciente nous permet d'identifier et de comprendre ce qui limite ou déforme l'image que nous avons de nous-mêmes, des autres, du monde... pour devenir plus conscients des contradictions inhérentes à notre univers émotionnel et capables par la suite d'intervenir plus consciemment et plus efficacement dans notre réalité.

Une séance de Respiration Consciente, un séminaire ou un atelier suffisent pour en percevoir les premiers bénéfices. La Respiration Consciente est une puissante médecine douce.

La Respiration Consciente permet de passer du sentiment de subir ce que nous vivons à la compréhension de pourquoi nous le vivons et de comment nous pouvons participer à la création consciente d'une réalité choisie par nous, à nos goûts et mesure.

La Respiration Consciente sert à acquérir davantage de clarté et de maîtrise émotionnelles, de connaissance de soi et de confiance en soi.

RESPIRATION & ÉMOTION

Notre respiration nous parle de notre vie.

Notre respiration est notre vie. Elle porte en elle tout ce que nous pensons, tout ce qui nous survient, tout ce qui nous encombre. Elle exprime à chaque instant ce que nous ressentons, elle nous indique où nous en sommes ; elle réagit, elle rejette, elle souffre, elle se réjouit...

Rien n'est plus naturel que respirer, et pourtant lorsque la respiration est pratiquée consciemment, dans des conditions spécifiques, ce souffle vital permet de relâcher les tensions physiques, de cicatiser les blessures affectives et d'**acquérir davantage de maîtrise émotionnelle.**

Les bénéfices d'une respiration harmonieuse sont indiscutables.

Dans la plupart des civilisations anciennes, le même mot signifie à la fois «souffle», «esprit» ou «âme» (en chinois «chi» ou «ki», en sanscrit «atman», en grec «pneuma», en hébreu «rouah», en latin «spiritus»).

Nos émotions sont les fruits de notre histoire, qui remonte à notre naissance et même à notre vie intra-utérine.

Nous vivons au quotidien avec un ensemble personnel d'a priori, de croyances inconscientes et de décisions affectives prises dans les moments les plus importants ou difficiles de notre vie, que nous n'avons pas questionnés consciemment et qui peuvent freiner et compliquer aujourd'hui, l'accomplissement naturel de ce que nous souhaitons vraiment.

Pour alléger notre bagage émotionnel et améliorer le dialogue et l'harmonie entre notre ressenti et nos désirs véritables, il importe d'être conscient de notre fonctionnement émotionnel. **Il importe de respirer consciemment et de ressentir consciemment pour choisir consciemment.**

Grâce à la respiration, nous pouvons aller à la rencontre de nos limites et les repousser.

Grâce à la respiration, nous pouvons révéler nos contradictions et devenir plus clairs et plus sûrs de nous-mêmes.

Grâce à la respiration, nous pouvons vivre l'aventure la plus passionnante qui soit : **le voyage au cœur de nous-même.**

