

## **Intégration Somato Respiratoire (S.R.I.)**

L'Intégration Somato Respiratoire (S.R.I.) a été développée spécifiquement afin de mieux reconnaître les rythmes et la sagesse du corps. Elle est aussi un complément essentiel aux entraînements de l'Analyse Vertébrale Network (N.S.A.).

Bien qu'il existe plusieurs méthodes de guérison qui utilisent des techniques de respiration, de mouvement, de relâchement émotionnel, peu produisent un impact aussi puissant sur tout le corps et l'esprit. L'Intégration Somato Respiratoire est différente parce qu'elle enseigne comment se connecter à notre corps et permet de vivre une expérience durant laquelle notre attention se concentre sur notre énergie, notre respiration, notre mouvement et sur une région de notre corps. Cette méthode permet donc une meilleure communication entre les parties supérieures du cerveau et notre corps.

La plupart de nos périodes de crises surviennent lorsque nous sommes devenus inconscients de notre corps depuis un certain temps. Nous perdons progressivement la communication entre le corps et l'esprit (body-mind) et des symptômes apparaissent nous obligeant à retrouver une certaine connexion, à arrêter notre routine journalière, à faire les choses autrement, à respirer différemment, à exprimer certaines émotions et même à émettre certains sons.

L'Intégration Somato Respiratoire est toute désignée pour aider à porter attention à nos malaises et par le fait même, éviter les crises en effectuant de fréquents petits ajustements de vie au lieu d'attendre de grands bouleversements.

Le but ultime du S.R.I. est de développer les ressources et les stratégies de guérison de chacun. Nous devenons alors plus flexibles et adaptables aux exigences d'une vie en évolution.