

Merci beaucoup, chère Nancy, d'avoir pris le temps et la peine de m'envoyer toute cette documentation / exercices. Ça me sera très utile car moi, j'aime travailler de façon méthodique avec des papiers devant moi pour suivre le déroulement des exercices.

Ça va très bien. Je n'en reviens toujours pas comme ça m'est devenu facile de respirer. On dirait que l'air se rend partout comme jusqu'au bout des doigts / orteils en passant par tous les petits endroits possibles : à la hauteur de la poitrine, du ventre, des cuisses, et ceci SANS QUE J'AIE BESOIN D'Y PENSER. Il y a maintenant "de la place" comme tu le disais si bien.

Dans le futur, je voudrais tester très soigneusement une chose: Ma respiration normale de chaque instant - involontaire je pourrais dire - s'est considérablement améliorée comme je le disais plus haut, mais je voudrais aussi vérifier si ma respiration - si on peut appeler ça respiration : moi je dirais plutôt des spasmes, hoquets, tremblements, sensation d'étranglement etc) donc quand j'ai des attaques de panique, d'hyperventilation tout ça, si c'est disparu aussi. Je n'ose trop y croire, ce serait trop beau, un miracle miraculeux!

Ça fait 7 jours exactement que tu m'as donné mon traitement et je N'AI RIEN EU DU TOUT DEPUIS CE TEMPS. Je ne veux pas trop en parler, trop espérer de peur de détruire la "magie", l'espoir...

Si tout s'arrange, si je "guéris" de ces affreuses crises de manque d'air et d'étouffement, alors là je serais heureuse et je pleurerais de joie, comme j'ai pleuré chez Gracia. Pleuré en pensant avec tellement de peine que ça fait 8 ans que j'ai de la difficulté à respirer, que j'endure cet enfer.... que de temps perdu à souffrir inutilement ... non mais, j'aurais pas pu te rencontrer avant? : -))))

J'ai bien hâte ce soir, c'est notre cours de "Yoga des voyelles" avec Josianne. On va très sûrement parler de toi et c'est bien - j'ai hâte! Avec beaucoup de reconnaissance et d'affection.

Rosette, Mars 2012

(comme j'aimerais te rencontrer encore !!!!)

Rosette partie 2

Les bienfaits procurés par ta merveilleuse machine se font toujours sentir. Ça respire bien, ça va chercher de l'air bien profond et aussi j'ai remarqué que quand j'expire, ça a changé, expirations plus longues, plus compètes et plus profondes. C'est comme si, avant, je ne respirais qu'à moitié et mon dieu que ça fait donc du bien!!!!!!!

Aussi je croise les doigts et je continue à espérer, je ne le crie pas trop fort sur tous les toits, mais JE SUIS GUÉRIE, on dirait. Depuis deux semaines et demie (ma rencontre avec toi), je n'ai pas fait une seule crise de panique, je n'ai pas hyperventié ni étouffé etc...C'est incroyable je n'en reviens pas. Je fais des exercices de brain-gym, de ceux que tu as eu la gentillesse de me faire parvenir. Je les aime beaucoup parce qu'ils sont pas longs à faire et on peut les faire debout et ils sont faciles. Encore Merci!

Finalement, je prends bien mon temps pour lire soigneusement le cahier que tu m'as donné "Mettre l'épaule à la roue". C'est très enrichissant.