

peut représenter cela sous la forme d'un 8. Lorsque la Pleine Conscience est maintenue, la respiration est sans interruption.

Ceci est à rapprocher de la respiration circulaire pratiquées par les joueurs de didjeridoo, l'instrument des aborigènes d'Australie. Le joueur est en expiration continue... même lorsqu'il inspire ! Ce qui permet la production d'un souffle sonore ininterrompu et un changement de conscience rapide chez le joueur. Ce dernier devient alors, ce que les aborigènes appellent «*yidaki*», un «*pont entre les mondes*»...

### Petit tour d'horizon

On l'aura compris, notre respiration, lorsqu'elle est conscientisée, peut devenir un véritable tremplin transformateur et évolutif. Il existe de nombreuses techniques mettant en scène des exercices respiratoires spécifiques, dont les objectifs vont du simple effet physique oxygénant, à la recherche d'états modifiés de conscience, en passant par une large gamme d'effets libérateurs et cathartiques.

Une des plus anciennes pratiques connue est celle du **pranayama**. C'est la 4<sup>ème</sup> branche du Raja Yoga, exposée dans les *Yoga Sutras de Patanjali*. Le mot sanskrit «*prana*» désigne l'énergie vitale universelle qui imprègne tout et que les êtres vivants absorbent, notamment, par l'air qu'ils respirent. Le *pranayama* est la connaissance et la maîtrise du prana. Selon la philosophie du yoga, le souffle, ou l'air, est simplement un véhicule du prana dans le corps. Les techniques du *pranayama* sont employées pour conscientiser et maîtriser le mouvement du souffle et des énergies subtiles dans le corps, ce qui produit une augmentation significative de vitalité chez l'adepte.

Inspiré directement des techniques du yoga et du taoïsme, Leonard Orr développa, dans les années '70, le **rebirth** : une pratique originale, adaptée aux besoins de la psychothérapie. Le *rebirth* est basé sur une technique de respiration qui modifie l'état de conscience, par hyperventilation, afin de libérer les émotions négatives qui auraient été accumulées, sans être exprimées, suite à différents traumatismes vécus. Le principal traumatisme visé par les premiers praticiens était celui de la naissance qui conditionnerait toute l'existence de l'être humain. La technique a considérablement évolué et son objectif est d'apprendre au patient à intégrer le plus harmonieusement possible toute dualité ou émotion/tension refoulée, sans recherche d'expérience cathartique.

Une technique voisine est la **Respiration Holotropique**. Créée, puis enseignée par le Dr Stanislav Grof, cette approche permet la mémorisation de nos souvenirs les plus archaïques et la rencontre avec le noyau de notre nature essentielle. La *Respiration Holotropique* est une méthode d'exploration intérieure fondée sur la combinaison dynamique d'une relaxation profonde, de techniques respiratoires contrôlées, de musiques évocatrices spécifiques et d'un travail corporel intense. Son objectif principal est d'activer l'inconscient et débloquent l'énergie emprisonnée dans des symptômes émotionnels et somatiques, afin de relancer un courant d'expériences plus créatives et plus heureuses.

Citons aussi, le travail exemplaire du Dr Judith Kravitz, qui s'est dévouée pendant presque 30 ans à partager un procédé de respiration à la fois simple et profond : la **Respiration Transformatrice**. C'est un système complet d'auto-guérison qui utilise une respiration consciente pour améliorer le bien-être et donner accès à une plus grande joie de vivre. Ce travail respiratoire favorise le processus de guérison naturel de tout type de traumatisme, tout en procurant une meilleure santé physique, mentale et spirituelle.

### Vers une nouvelle vie

Eckhart Tolle, l'auteur de «*Nouvelle Terre*» et «*Le pouvoir du moment présent*», expliqua dans un de ses séminaires qu'une femme était venue le trouver avec le programme d'une importante organisation spirituelle, lui demandant s'il pouvait lui recommander un ou deux stages. Il lui répondit : «*Je ne sais pas, ils ont tous l'air très intéressants... Mais ce que je sais, c'est que vous devez être consciente de votre respiration aussi souvent que vous le pouvez, aussi souvent que vous vous en souvenez. Si vous faites cet exercice pendant un an, la transformation sera bien plus puissante que si vous suiviez tous ces cours réunis. Et en plus... c'est gratuit !*»

Alors, fermons les yeux et inspirons consciemment : un nouveau souffle pour une nouvelle vie !

**Olivier Desurmont**

Ressources : *Le tao de la respiration*, D. Lewis, *Le Jour ; Se libérer par le souffle*, A-J Marillac, Québecor ; «*Nouvelle Terre*», E. Tolle, Ariane ; [sophromora.com](http://sophromora.com) article M. Mora ; [psycho-ressources.com](http://psycho-ressources.com) & [chemindevie.net](http://chemindevie.net)

- Voir les rubriques «*Respiration & Dév. Personnel*» et «*Rebirth*» de l'agenda et de l'ANNUAIRE Plus -