

« Au cœur du souffle,
des changements
de conscience
émergent. »



A woman with blonde hair is lying down, her head tilted back. A hand with light-colored nail polish is resting on her upper chest. She is wearing a bright green garment. The background is a soft-focus green, suggesting foliage. In the top right corner, there is a white decorative swirl.

Un Souffle divin

Envisagé comme un pont direct entre notre matérialité et notre esprit par tant de traditions, le souffle se révèle être une voie royale vers une expérience du divin.

Par Miriam Gablier

Dan Brulé « respire » pour la première fois en 1976. Il a 25 ans. Cette séance initiale avec Leonard Orr, fondateur du Rebirth – méthode utilisant la respiration pour libérer le trauma de la naissance –, l’impactera tellement qu’il passera le reste de sa vie à parcourir la planète afin d’expérimenter un maximum de modalités respiratoires. Orient, Occident, méthodes traditionnelles ou thérapeutiques, tout y passe. Qu’est-ce qui explique qu’un être humain soit si passionné par une activité aussi banale que le simple fait de respirer ? Car après tout, c’est ce que nous faisons tous les jours.

>>>

« Le souffle, c'est l'énergie, la force par laquelle le non-manifesté se manifeste. Respirer en conscience peut nous amener dans des états que nous pourrions appeler spirituels ou divins. »

« Au cœur du souffle, des changements de conscience émergent, qui ne dépendent plus de la volonté », indique Paul Barrett, coach et facilitateur certifié en Transformational Breath – une méthode respiratoire que nous allons découvrir. Tous les experts le confirment : travailler avec la respiration nous mène vers un point de bascule au-delà duquel « ça » respire en nous. Qu'est-ce que ce « ça » qui semble nous dépasser et pourtant nous animer ? Si le corps médical répond qu'il s'agit du système nerveux autonome, les traditions nous donnent d'autres pistes. En grec, en hébreu, en arabe, en latin, en sanskrit, les mots qui désignent le souffle nomment également l'âme ou l'esprit. Les Indiens et les Chinois parlent aussi d'une énergie de vie. Ainsi, la respiration est présentée comme une voie royale pour converser avec la force primordiale qui nous anime. Le souffle serait une interface de choix entre notre matérialité et l'invisible. « Le souffle, c'est l'énergie, la force par laquelle le non-manifesté se manifeste. Respirer en conscience peut nous amener dans des états que nous pourrions appeler spirituels ou divins », rappelle Florence Prudhon, facilitatrice certifiée en respiration holotropique, autre approche que nous allons également explorer.

Mille et une respirations

« Nous pouvons utiliser la respiration pour faciliter l'émergence de certains états de conscience », indique Dan Brulé – qui a depuis fondé la méthode Breath Mastery, qu'il enseigne dans une quarantaine de pays, dont la France. À chaque fois que quelqu'un vit une expérience de guérison, de transformation, d'éveil, son organisme adopte une respiration particulière. » Ainsi, induire un mode respiratoire spécifique chez une personne provoquerait en retour des états de conscience correspondants. Ce mordu du souffle me propose alors d'expérimenter quelques techniques de base afin de sentir une progression possible vers un élargissement de conscience.

« Prenez conscience du chemin du souffle en vous, sans

chercher à changer quoi que ce soit », suggère Dan Brulé. Je suis allongée. Je perçois l'air qui entre par mes narines, descend à l'arrière de ma gorge et gonfle mes poumons. Cette attention fait émerger en premier lieu des sensations fortes : tensions, agitation intérieure. Puis se dessinent en arrière-plan des ressentis plus subtils et agréables. Et déjà se mettent en route en moi des envies de réajustement. De grands inspirs spontanés me saisissent, je bâille, des tensions lâchent. Je comprends alors combien cette première étape peut elle-même constituer un travail. Elle permet d'établir un diagnostic sur notre état d'esprit et d'enclencher des mouvements naturels d'autorégulation.

« Maintenant, nous allons augmenter le volume, comme si nous montions le son », propose le facilitateur. Au lieu d'être seulement témoin, je deviens actrice.

Je commence à induire dans ma respiration des schémas plus spécifiques. Il est question de jouer sur l'amplitude du souffle, sa localisation, son rythme. L'inspir sera plus actif, volontaire, l'expir sera « lâché » tel un élastique sur lequel nous aurions tiré. Alors que la respiration dynamise mon corps, mon énergie, je me sens plus vivante, mais aussi quelque peu bousculée dans mes habitudes. Toute une

flopée de sensations, d'émotions, d'images accompagne ces explorations nouvelles. Je vois que j'ai tendance à me restreindre. Quelque chose en moi cherche à s'étirer au-delà de mon connu. Cette deuxième phase consiste ainsi à expandre les limites habituelles de nos habitudes et de notre personnalité afin d'élargir l'atteinte du souffle, qui poursuit son travail de nettoyage et de revivification intérieure.

« Ensuite, nous allons adopter une respiration continue, sans pause entre l'inspir et l'expir », suggère Dan Brulé. Je m'applique à créer cette « roue du souffle ». Je dois restée concentrée sur mon processus, mon environnement s'efface. Je sens monter en moi une dynamique qui me devance. Certaines résistances apparaissent en chemin. Mon accompagnateur m'invite

Quelque chose en moi cherche à s'étirer au-delà de mon connu.

à les « respirer » afin de les transformer. *« Vous êtes comme un jockey. Vous sentez votre cheval et votre cheval vous sent. Ne forcez pas, coopérez avec lui, en restant dans la course »*, précise-t-il. Des images fortes apparaissent. Je vois une immense foule, des milliards de personnes au travers des âges. Je suis saisie d'une forte tendresse pour cette humanité qui a fait de son mieux. Cette troisième phase semble nous faire sortir de nos contingences personnelles pour nous mettre en contact avec des informations possiblement plus vastes que nous.

« Une fois que votre respiration a acquis une sorte d'autonomie, relâchez tout effort et laissez le souffle faire son travail. Ressentez les courants d'énergie activés en vous. Abandonnez-vous à la gravité de votre corps et, comme si vous quittiez la surface d'un océan, laissez-vous glisser au fond de votre être », poursuit Dan Brulé. En toile de fond de mon brouhaha habituel, des images qui ont pu apparaître, j'ai la vision d'un lac infiniment calme d'où émergent de magnifiques rochers. Je touche pendant quelques secondes à une sensation puissamment paisible. Voilà que la quatrième phase semble nous inviter à aller au-delà de toute forme afin de nous poser dans une présence profonde. *« C'est comme s'il y avait un endroit en nous qui n'avait jamais été touché par le monde. Quand vous allez dans cet endroit, vous êtes au-delà de l'ego et pourtant vous avez l'impression de rentrer chez vous. Chaque respiration devient comme une prière »*, rapporte Dan Brulé.

Du divin au cœur des cellules

L'Américaine Judith Kravitz découvre qu'elle a une tumeur cancéreuse à la gorge. Elle n'a pas encore 30 ans. Elle décide de ne pas se faire opérer et s'engage dans une pratique intense et quotidienne de respirations et de prières. *« Cela m'a amenée à sentir tous les sentiments que j'avais retenus, à regarder en face ce qu'il fallait que je change dans ma vie, depuis mon alimentation jusqu'à ma façon de communiquer »*, témoigne cette femme chaleureuse. Au bout de plusieurs mois, elle remarque que la tumeur semble avoir disparu. Son médecin confirme. Que s'est-il passé ? Judith Kravitz pense que la respiration – qui a fortement oxygéné son organisme et dynamisé ses capacités d'autoguérison – a joué pour beaucoup dans cette rémission. Nous sommes à la fin des années 1970. Elle développe la méthode de la Transformational Breath. Aujourd'hui, elle est à la tête du plus grand institut de formation dans ce domaine, représenté dans plus de 40 pays.

« La respiration est un outil magnifique qui nous permet de jouer sur tous les plans : physique, énergétique, émo

Michael Brown Respirer en présence

Michael Brown, ancien journaliste sud-africain, est atteint soudainement d'une maladie neurologique rare et grave. Le corps médical lui propose un lourd traitement médicamenteux. Pendant 9 ans, cet homme courageux cherchera des alternatives. Il s'essayera à de multiples approches thérapeutiques, chamaniques, spirituelles – qui l'aideront plus ou moins. Un jour, il comprend que la meilleure chose à faire est de s'asseoir en lui-même et d'accepter de réellement sentir la réalité dans laquelle il est. Le souffle sera son fil d'Ariane au cœur de son corps souffrant. Sa condition sera amplement améliorée. Michael Brown offre alors dans un ouvrage magnifique une approche simple, accessible, ne nécessitant pas forcément de prendre des cours. Il nous propose un protocole à suivre chez nous afin de mieux respirer et de prendre la pleine responsabilité des états dans lesquels nous sommes. Son approche authentique est saluée par les plus grands.



À
LIRE

**Le Processus
de la présence**
Michael Brown
Éditions Ariane
2012, 24,50€

« Nous devenons
“expansés” et nous sommes
respirés. Nous allons alors
au-delà du moi enfermé
dans ses petites
histoires et accédons
à des informations
multidimensionnelles. »

tionnel, mental et spirituel. Ainsi, nous pouvons plonger dans une expérience concrète, directe de notre être le plus profond. L'élément clé de notre pratique est que nous cherchons à ce que la personne respire de manière consciente avec l'ensemble de son système respiratoire», signale cette pionnière. Bien sûr, arriver à une respiration pleine et connectée passe aussi par un certain nettoyage. Lorsque nous ne voulons pas sentir une émotion, nous bloquons notre respiration. La rouvrir va ramener à notre conscience nombre de conflits irrésolus.

Paul Barrett pratique cette méthode à Paris. Temps de discussion. Échauffement corporel en musique. «L'idéal est de réveiller chez la personne une dynamique, une envie de trouver des solutions, afin qu'elle soit mûre pour la respiration. Quels sont les besoins, les conflits, les désirs ?», questionne-t-il. Allongée, le dos légèrement relevé et les jambes pliées, j'entame une respiration active. Le coach m'encourage et appuie sur certains points stratégiques de mon corps en m'invitant à venir y respirer. Par moments, il me demande de mobiliser mes bras et mes jambes par des mouvements. Cette activation fait monter en moi une force incroyable, une sorte d'envie d'affirmation joyeuse. À la fin de la séance, je baigne dans une présence intense, vibrante. Des visions d'une pertinence étonnante se présentent à moi. Plusieurs séances déclencheront des changements de posture dans ma vie quotidienne – tel un souffle nouveau venu me rappeler combien je suis vivante.

«La respiration nous permet d'aller puiser dans des ressources insoupçonnées, pointe Paul Barrett. Nous ne mettons pas particulièrement en avant l'aspect spirituel du travail. Cependant, ce que nous voyons dans la pratique, c'est que les participants finissent par accéder à une sorte de sagesse supérieure – sur laquelle nous



pouvons mettre différents noms : le soi, le divin... Cela prend souvent la forme de ressentis d'amour inconditionnel, de joie et de paix profondes. Et ce sont des expériences très organiques. C'est comme s'il y avait une spiritualité naturelle au cœur de nos cellules !», complète Judith Kravitz. Nourrir notre corps d'oxygène, d'énergie, les faire monter en vibrations par la respiration ouvrirait en nous des niveaux de conscience plus subtils. Serait-ce le moment idéal pour émettre des souhaits ? « *À long terme, nous voyons aussi que plutôt que d'aller piocher dans ces niveaux de temps en temps, il devient possible de vivre depuis ces endroits-là de manière plus permanente* », indique la fondatrice de la Transformational Breath.

Respirer au-delà de nous-mêmes

Stanislav Grof, cofondateur de la psychologie transpersonnelle avec Abraham Maslow, est un psychiatre passionné par l'exploration des états élargis de conscience. Alors qu'ils séjournent à Esalen en Californie – mecque du développement personnel –, lui et sa femme Christina mettent au point une nouvelle approche : la respiration holotrope. L'idée est d'accompagner les « respirants » vers des états de conscience non ordinaires. Cette méthode cherche l'émergence d'états bien plus vastes que notre petite personne. Les Grof seront alors témoins d'un très grand nombre de manifestations surprenantes (voir interview page 78). « *Nous devenons "expansés" et nous sommes respirés. Nous allons alors au-delà du moi enfermé dans ses petites histoires et accédons à des informations multidimensionnelles : périnatales, transgénérationnelles, karmiques, issues de l'inconscient collectif ou des différents règnes – minéral, végétal, animal, humain et autres. Et derrière tout cela, il y a un niveau de non-forme, de vacuité. Il devient possible de nous connecter à la source de ce qui est* », explique Florence Prudhon, thérapeute et formatrice.

J'arrive dans un lieu magnifique en banlieue parisienne afin de participer à un stage de respiration holotrope. Florence Prudhon nous guide au travers du protocole avec une authenticité délicieuse. Explication du cadre de travail, échauffement corporel, jeu d'une musique forte pendant le voyage et temps d'intégration à la fin. Nous travaillons par deux. J'adopte le mode de respiration plus actif, profond. Problème d'hyperventilation ? Ralentir, bouger le corps, passer le cap. Alors que mon organisme est dynamisé, des images et des émotions font surface par vagues successives. Leur stabilité est rela-

tive. Ce qui reste, ce sont de gros sanglots, comme si les visuels qui apparaissaient n'étaient que des prétextes pour une dynamique bien plus profonde. Progressivement, l'image de ma mère s'impose. Elle est magnifiquement belle. Je comprends qu'il me faut choyer les temps passés ensemble. Ainsi, c'est la conscience de notre mortalité et l'urgence du partage d'amour qui poussent depuis les profondeurs. Un élément essentiel se rappelle à ma conscience. À la fin de la séance, je suis entourée d'une lumière chaude, orangée, dans laquelle apparaît une série de symboles qui font sens pour moi. « *C'est avant tout à une forme d'intelligence supérieure à laquelle nous avons accès à travers la respiration holotrope. Il arrive que cette force nous mène aux frontières de ce qui est dicible. Au-delà, il n'y a plus personne pour raconter ce qu'il se passe. Il n'y a plus d'ego, juste un état de conscience pure* », rapporte Florence Prudhon.

Ressusciter la vie en nous

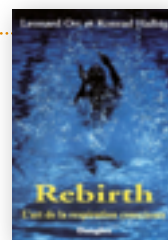
La respiration a le vent en poupe. Nous serions tentés de dire : respirer, c'est tendance ! Sauf que respirer, c'est vivre, tout court. Depuis notre naissance jusqu'à notre « dernier souffle », nous respirons sans jamais nous arrêter. Nous ne pouvons faire l'économie de cette activité. La vraie question est alors de savoir comment nous respirons. « *Il est étonnant de voir le peu d'attention que nous portons à ce souffle primordial pour notre survie* », pointe Paul Barrett. « *La respiration est utilisée avec le massage cardiaque pour ranimer les gens. Personnellement, j'ai vite compris que nous pouvons aussi l'utiliser pour rendre les gens vivants plus vivants !* », s'exclame Dan Brulé. Méditation, yoga, qi gong, tai-chi, danse, arts martiaux, sport, écoles expertes en respiration offrent tous des portes d'entrée vers un souffle plus ample, vers un réveil de la vitalité, un nettoyage de l'organisme et potentiellement des états élargis de conscience. À bon entendre ! ■



À
LIRE



Théorie et pratique de la respiration holotrope,
Stanislav et
Christina Grof
Éditions Dervy
2014, 23,50€



Rebirth
L'Art de la
respiration
consciente
Leonard Orr
Éditions Dangles
1994, 14,81 €