

QU'EST-CE QUE LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE ?

« Le concept de l'existence humaine comme un combat pour la survie, cède la place à une nouvelle image de la vie perçue comme une manifestation de la danse cosmique ou du jeu divin. » Stanislav Grof

Le Dr Stanislav Grof, psychiatre et chercheur mondialement reconnu pour ses travaux innovants sur la conscience humaine et les états de conscience élargie, a créé **cette méthode de thérapie et d'auto-exploration** à partir de ses découvertes scientifiques et du chamanisme traditionnel.

La Respiration Holotropique est fondée sur **la combinaison dynamique du souffle amplifié et de la musique** afin de modifier l'état de conscience ordinaire et favoriser **la mise en route d'un processus d'auto-guérison du psychisme**. L'association du souffle et de la musique est utilisée depuis des millénaires dans les rituels et pratiques spirituelles.

« Holotropique » vient du grec « holos » : « totalité, ensemble » et « trepeïn » : « qui se dirige vers ».

Par cette pratique, nous accédons à une compréhension plus vaste de la réalité, de nous-même et du monde.

Ces états holotropiques favorisent grandement **l'accès à la paix intérieure et à un sentiment de communion et d'interconnectivité**.

CHEMIN DE CONFIANCE ET DE LACHER PRISE

Son objectif principal est d'activer l'inconscient et de **débloquer l'énergie bloquée dans des symptômes émotionnels** (stress, anxiété, peurs...) **et somatiques** (migraines, asthmes, douleurs musculaires...) afin de relancer un courant d'expériences plus créatives et plus heureuses chez l'individu.

Dans les états de conscience élargie, la psyché manifeste une activité **auto-thérapeutique spontanée** ; nous découvrons alors dans notre psychisme une sorte de « **guérisseur intérieur** », à la sagesse infinie qui mène chaque individu vers son être profond.

Elle se pratique en groupe ou en séance individuelle, sur un temps plus court.

Chaque expérience de Respiration Holotropique est donc **un voyage intérieur** vers les fondations de notre nature personnelle, nous (re)mettant en lien à la fois avec notre être profond, avec l'univers et les autres.

Ces états inhabituels d'**ouverture de conscience** permettent le vécu ou le revécu d'expériences périnatales (rattachées à la naissance), biographiques et transpersonnelles (au-delà de l'individualité).

La Respiration Holotropique situe l'homme dans sa totalité et lui ouvre de multiples chemins de guérison et de créativité.

POTENTIEL TRANSFORMATEUR PAR LE CORPS

Une expérience de Respiration Holotropique est un moment privilégié de **retrouvailles avec soi-même**.

Aidé par votre souffle, soutenu par la musique et guidé par votre corps, tel le processus de naissance du papillon, c'est une **expérience intérieure transformatrice et libératrice** au **niveau physique, émotionnel et spirituel**.

La respiration est une fonction autonome, qui peut également être influencée par la volonté. Wilhelm Reich avait fait l'observation suivante : les résistances et les défenses psychologiques s'accompagnent d'une respiration restreinte.

Ainsi, **l'accroissement délibéré du rythme respiratoire affaiblit** habituellement **les défenses psychologiques**, aboutissant ainsi à **la libération et à l'émergence de données inconscientes**.

De même que la respiration, **on utilise depuis des millénaires la musique** dans des rituels et pratiques spirituelles.

Le processus de Respiration Holotropique est ainsi lancé par **une hyperventilation**, c'est à dire simplement un accroissement du volume d'air inspiré, puis par l'accélération de cette respiration soutenue. Accompagné(e) alors par la musique, vous accédez à un **état de conscience élargie**, vous donnant accès à des **mémoires corporelles, émotionnelles, autobiographiques, périnatales** (reliées à votre naissance), **transpersonnelles** (inconscient collectif, vies antérieures...)

LE CORPS

En Thérapie Holotropique, il est essentiel de **s'abandonner complètement au flux de la musique, de la laisser résonner dans tout son corps** et de laisser réagir ce dernier de façon spontanée, chose que nous ne nous laissons pas exprimer par exemple, dans une salle de concert, où le seul fait de pleurer ou de tousser est déjà perçu comme quelque chose d'étrange ou dérangeant.

Ainsi, pendant ce travail, il est important de pleinement **exprimer corporellement ce que la musique fait remonter**, même si cela implique de crier, de rire très fort, de babiller comme un bébé, d'imiter les bruits d'animaux, de chanter comme un chaman ou de parler des langues étrangères.

Il est important aussi de laisser son corps exprimer des impulsions spontanées, comme de grimacer bizarrement, de trembler violemment, de bouger telle ou telle partie de son corps ou de laisser émerger tout mouvement qui se présenterait. Bien entendu, dans le respect d'un cadre thérapeutique clair et respectueux pour soi-même, les autres et l'environnement.

Le cadre thérapeutique strict posé en début de travail par les thérapeutes, permet aux respirants de donner libre expression aux mouvements et expressions corporelles et émotionnelles, dans **un contexte sécurisant et respectueux**.

Les thérapeutes accompagnent également les respirants au cours de leur processus, et toujours avec leur accord, par un **travail corporel ciblé** facilitant l'expérience en cours.

EN PRATIQUE

La Respiration Holotropique se pratique **en groupe** ou **en individuel**, dans un cadre respectueux et privilégié.

En groupe :

C'est l'occasion de se retrouver dans un lieu de stage agréable, loin de son quotidien et son environnement habituel le temps du séminaire. Cela permet d'être disponible et présent à l'expérience et au partage avec les autres.

Il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe, mais d'**une expérience individuelle pratiquée collectivement**, chacune des personnes bénéficiant de l'énergie mobilisée par l'ensemble des participants.

L'expérience se vit **en binôme**, composé de 1 respirant, allongé sur un matelas et 1 accompagnant, personne apportant une présence toute particulière au respirant pendant son expérience.

La pratique de la Respiration Holotropique commence par une induction de relaxation. Une fois la relaxation bien installée, on active une respiration dynamique (hyperventilation) et on lance un programme musical (créé pour chaque session) durant 3 heures.

L'état de conscience s'élargit progressivement. Des musiques spécifiques soutiennent le processus, aident à ouvrir les portes de l'inconscient et d'autres niveaux de réalité. Le temps est comme suspendu, dans cette **plongée au cœur de nous-mêmes**, nous vivons des expériences particulièrement transformatrices et libératrices au niveau corporel, affectif et spirituel.

Les thérapeutes proposent un **travail psycho-corporel adapté et personnalisé** pour accompagner ce travail.

Ce temps de respiration se termine généralement dans un **état de profonde détente physique, émotionnelle et mentale**, avec un sentiment de **bien-être et d'ouverture**. Il est suivi d'un moment personnel de créativité traduisant les expériences vécues.

Le séminaire se termine par un temps de partage et d'intégration.

INDICATIONS ET CONTRE INDICATIONS

Indications :

- Cheminement, évolution, révélation et libération des potentialités créatrices
- Dépassement des phobies, angoisses existentielles, impossibilité de se projeter dans l'avenir, conduites d'échec ; dépressions
- Spasmophilie, fibromyalgies, fatigue et dépressions chroniques, troubles des conduites alimentaires (boulimie, anorexie...)
- Dépendances et tendances alcooliques, toxicomanies
- Chocs émotionnels, physiques et psychologiques (névroses traumatiques, deuils difficiles)
- Maladies somatiques (à l'exception des cardiopathies et de l'épilepsie), notamment les maladies dermatologiques, les migraines, l'asthme, les atteintes digestives chroniques, les répercussions psychologiques des cancers
- Crises d'adolescence prolongées et conflictuelles
- Dépressions, crises liées à un cycle de vie, problèmes d'estime de soi... etc

Contre-indications :

- Problèmes cardiaques,
- Tumeur cérébrale, tout antécédent d'AVC,
- Hypertension artérielle, épilepsie,
- Pathologie psychiatrique,
- Glaucome,
- Migraine grave,
- Asthme sévère,
- Grossesse.

Pour toute personne ayant une de ces contre-indications et désireuse de faire de la Respiration Holotropique, un certificat médical est demandé.

Dans tous les cas, un entretien préalable gratuit est réalisé pour toute première participation à une expérience de Respiration Holotropique.