

De l'inspir à l'inspiration

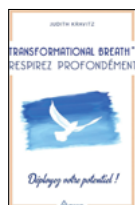
Plusieurs techniques de souffle, de la *Transformational Breath*® à la sophrologie, favorisent la connexion à soi et débloquent les portes de l'intuition et de la créativité.

Par Julie Klotz



Respire... et découvre qui tu es !

Catharina von Barga
Éd. Eyrolles,
2023, 19 €



Transformational Breath®

Judith Kravitz
Éd. Ariane,
2018, 17,90 €

On connaît les techniques de respiration, essentiellement destinées à équilibrer ou générer de l'énergie, à l'image du *pranayama* qui est l'art de contrôler consciemment son souffle (allongement de l'inspir, de la rétention et de l'expir) dans le yoga. En agissant sur le système parasympathique pour créer un effet de relaxation, ses effets sont multiples et touchent plusieurs fonctions vitales : digestion, circulation sanguine, élimination, etc. Mais au-delà de l'équilibre du corps, la respiration apporte bien davantage et agit sur l'esprit. « *Le pranayama augmente la vigueur, la vitalité, la sensibilité aux impressions extérieures et la mémoire. Il libère l'esprit de l'emprise du corps, aiguise l'intellect et illumine l'âme* », souligne le maître yogi BKS Iyengar. Le *pranayama* est la quatrième des huit étapes du yoga qui, grâce à un entraînement rigoureux et continu, vise à la concentration (*dharana*) puis à l'éveil (*samadhi*), ce qui permet des actions créatrices.

État modifié de conscience

Pour mieux comprendre, Catharina von Barga, experte en respiration, identifie trois grands courants de respiration complémentaires, car toute connexion à son intuition est de toute façon impossible sans avoir préalablement atteint une présence à soi et équilibré son système nerveux. Le premier se fonde sur l'observation pour renforcer cette présence : c'est

le cas, par exemple, de la *mindfulness* ou méditation de pleine conscience (respiration par le nez). Le second cherche à réguler et contrôler, entre autres, le système nerveux : les *pranayamas* et la cohérence cardiaque en font partie (respiration par le nez et/ou par la bouche). Le troisième vise à la transformation : le *breathwork* englobe notamment la *Transformational Breath*®, le *rebirthing*, la respiration holotropique ou encore chamanique (respiration par la bouche). « *Ces dernières respirations, dynamiques et intenses, engendrent plus rapidement un état modifié de conscience et un lâcher-prise, ce qui permet d'accéder au subconscient, donc de travailler en profondeur sur l'intégration émotionnelle, voire de vivre des expériences spirituelles* », selon l'experte formée à la *Transformational Breath*®.

Parmi les autres techniques de respiration, citons également la sophrologie, qui se pratique dans un état de conscience différent de celui de la conscience ordinaire. Le niveau « sophro-liminal » – ainsi nommé par le créateur de la sophrologie, Alfonso Caycedo (1932-2017) – est celui que nous traversons deux fois par jour, en nous réveillant et en nous endormant. « *La conscience sophronique permet le déploiement de la mémoire, des perceptions sensorielles, de la confiance et de la créativité* », explique Gaëlle Piton, sophrologue et coach d'artistes, qui combine