

Comment lever les blocages grâce à la respiration

En portant notre attention sur le souffle et le mouvement de notre respiration, la pleine conscience ouvre les portes de la libération de nos blocages. De la fluidité du souffle naît une certaine médecine des résistances, et un apaisement des barrières mentales parfois inconscientes. Voici quelques pistes à suivre...

Texte : Mathilde Jarlier



Notre experte

Catharina von Barga
Senior trainer en
Transformational Breath®,
auteure du livre
Respire... et découvre qui tu es ! (éd. Eyrolles)

LE SOUFFLE COMME CATALYSEUR DE TRANSFORMATION

Le souffle c'est la vie. Depuis des millénaires, le souffle est un portail de la pleine présence, de l'état de flow de la vie. « Mais on a oublié sa puissance. Alors que c'est la première et la dernière chose que nous faisons dans ce monde. Le souffle relie tous les niveaux de l'être. L'état de notre souffle reflète ce qui se passe en nous au niveau émotionnel, mental et même spirituel. »
Le souffle peut répondre à nos différents besoins à tout moment, pour transformer une situation difficile ou bloquante. Il existe différentes techniques pour amener le souffle dans ces résistances : le mindfulness, ou la pleine conscience, qui est un état méditatif dans lequel on observe notre souffle, les pratiques visant la régulation avec entre autres la cohérence cardiaque ou le pranayama pour réguler les fonctions du corps, et le breathwork transformationnel, « qui permet de rester présent avec des émotions plus intenses et d'atteindre, au bout de quelques minutes seulement, des états modifiés de conscience. On peut ainsi aller chercher spécifiquement des nœuds qui sont dans le corps pour laisser circuler l'énergie à nouveau. On respire alors par la bouche pour mobiliser davantage d'énergie afin de libérer ces émotions stockées. Un peu comme en médecine chinoise, où l'on met des aiguilles sur des nœuds ». Et on note aussi la corrélation entre méditation et respiration en conscience, qui vont de pair et sont « comme des jumeaux ou comme des meilleurs amis qui avancent main dans la main ».

NOURRIR LA FLUIDITÉ DU SOUFFLE

La fluidité est une caractéristique de base de la respiration. Ce mouvement naturel et éternel se fait – et se bloque – souvent inconsciemment. « La fluidité, c'est l'état même du souffle. Mais nous bloquons souvent notre respiration car nous évitons de ressentir quelque chose de désagréable dans une situation difficile. Ce qui fait la différence, c'est d'ajouter la conscience. » En respirant consciemment et de manière la plus fluide possible, on peut se rendre compte des endroits où l'on bloque sa respiration, où cette fluidité est perdue. Cela fait lien avec les mémoires mentales, émotionnelles qui sont stockées dans le corps.

En revenant sur une respiration fluide, on peut également amener de la fluidité dans ces mémoires qui se sont incrustées dans notre corps suite à nos événements de vie. « Cette liaison est assez magique. Notre corps est comme une banque de données qui stocke et garde en mémoire. Et le fait de fluidifier notre respiration permet de fluidifier aussi nos blocages au niveau mental et émotionnel. Prendre conscience de là où l'on bloque permet à notre système de se remettre en homéostasie et de revenir sur quelque chose de plus harmonieux et libre. »

METTRE PLUS DE CONSCIENCE DANS SA RESPIRATION AU QUOTIDIEN

« C'est un peu comme sortir ses poubelles tous les jours ! C'est intéressant de s'observer, et de se poser des questions... Comment je respire ? Où y a-t-il des tensions ? Où et quand suis-je en apnée ? Parfois, on peut même se mettre des petites alarmes pour se rappeler de revenir à sa respiration, et regarder si l'on respire de manière thoracique, ce qui peut révéler un état de stress, ou avec le diaphragme, avec le ventre qui se gonfle à l'inspiration : cela indique que le corps est détendu et en confiance. »
Nous avons tous nos expériences de vie qui marquent notre manière de respirer. Il suffit juste de prendre le temps de respirer en conscience pour regarder nos blocages et leur apporter ce souffle de vie qui leur permettra de se dénouer, et ainsi nous libérer en les embrassant, dans un état de bienveillance envers soi. 🌸



Séance

avec
Catharina von Barga

Séance extraite du livre
Respire... et découvre qui tu es !,
Catharina von Barga,
éditions Eyrolles



Rencontrer son souffle

Je vous invite à un moment doux de conscience de votre propre souffle pour (re)faire connaissance avec lui et explorer : comment je respire ?

Choisissez un espace tranquille où vous pouvez vous allonger confortablement. Couvrez-vous d'une couverture si vous le souhaitez. Enclenchez votre première séance guidée audio via le QR code en bas de page, accompagnée en musique par Olivia Colcob au piano.

Puis, prenez le temps de noter vos ressentis ici...

Où y avait-il du mouvement lors de ma respiration ?
Dans le bas-ventre ? La zone du diaphragme ? La poitrine ?

Quelques précautions...

Cet exercice de respiration est doux. Mais si vous êtes sous traitement médical ou si vous souffrez d'une condition physique ou psychique particulière (maladie cardio-vasculaire, haute pression artérielle, AVC, épilepsie, grossesse, TSPT important, traitement anxiolytique, épisode psychotique, etc.), il vous est recommandé de consulter votre médecin pour vous assurer de la compatibilité de votre traitement avec une pratique de breathwork.

