

● À la croisée des mondes

# inexploré

inexplore.c

N°62 AVRIL, MAI, JUIN

L'ENQUÊTE INTERDITE

## Atlantide : les deux véritables histoires

**COURAGE**

Rallumez la flamme !

**Se balader...**

Un art, une spiritualité

**QUANTIQUE**

Dis-moi si je suis libre ?

**Empathie**

En faire un atout

# Inspiration

## CRÉER SA VIE...

## DÉMULTIPLIER SES CAPACITÉS

Flow | Respiration | Intuition | Magie | Poésie | État de grâce

**REPORTAGE : Un astrologue décrypte les EMI**

DOM : 11,20 € - BELUX : 11,20 € - CH : 15,80 FS - CAN : 11,20 €  
PORT CONT. : 11,20 € - MAR : 112 DH - TOM : 1410 XPF

L 13877 - 62 - F : 9,90 €





# 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

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

À LIRE



Respire... et ouvre qui tu es !

Catharina von Barga  
Ed. Eyrolles,  
2023, 19 €



Transformational  
Breath®  
Judith Kravitz  
Ed. Ariane,  
2018, 17,90 €



manière très personnelle cette technique à de la méditation de pleine présence, de la cohérence cardiaque (six respirations par minute d'inspirations et d'expirations) et parfois même à de la danse. Elle ajoute : « La sophrologie est bien plus qu'un outil de détente, elle engendre une véritable transformation. » Cette caractéristique qui la classerait donc plutôt dans la troisième catégorie. N'oublions pas qu'Alfonso Caycedo est allé, dans les années soixante, puiser en Inde auprès de yogis des techniques de *pranayama* qui allaient lui permettre de développer sa propre méthode. Il a également étudié les états modifiés de conscience dans le bouddhisme tibétain et le zen japonais, qui dynamisent notre potentiel créatif.

## Respiration diaphragmatique

Comment entrer dans un état modifié de conscience ? Dans le *breathwork*, le souffle part du diaphragme et passe par la bouche, avec une inspiration plus longue que l'expiration. En position allongée, le sujet suit les directives du coach qui l'incite à libérer des sons (par exemple, ahhhhhh) et à énoncer des affirmations positives. La respiration est accompagnée de points d'acupression sur des zones précises du corps et de mouvements physiques (jambes ou bras levés, etc.). Elena, qui, au départ, a pratiqué la *Transformational Breath*<sup>®</sup> pour se libérer de la trichotillomanie (un trouble obsessionnel compulsif) en a constaté les bienfaits sur sa créativité : « J'ai réalisé en pratiquant cette respiration que l'acte de me casser les cheveux était en lien avec l'anxiété que générait en moi le fait de créer une musique, car mon père m'avait transmis l'injonction de réussir dans cet art, avant de mourir. Adopter une respiration diaphragmatique m'a aidée à me connecter à moi-même pour mettre tout cela en conscience avant de me libérer du trouble. Une fois l'anxiété levée, l'inspiration arrive plus facilement. »

Comment expliquer cela ? Une étude réalisée en 2012 aux Pays-Bas a démontré que trente minutes d'une respiration connectée et diaphragmatique suffisaient à augmenter la pensée divergente qui est à la base de tout acte créatif, qu'il s'agisse de générer de nouvelles idées ou de trouver des solutions alternatives à un problème<sup>(1)</sup>. Après quarante-cinq ans d'existence, la *Transformational Breath*<sup>®</sup> commence à être connue en France. Elle a été créée aux États-Unis par Judith Kravitz, docteure en métaphysique, formée par ailleurs au *rebirthing* et au yoga. Au-delà des bienfaits physiques, elle permettrait d'accéder à davantage de clarté et d'obtenir des réponses sur un sujet donné ou la direction à prendre. « L'hyperventilation volontaire et contrôlée va plutôt activer le système sympathique et élargir. À chaque séance de *breathwork*, je me sens pleinement moi et complète-

ment reliée au tout. C'est grâce à la respiration que je réalise vraiment des projets, qu'ils se manifestent dans la matière », remarque la praticienne Catharina von Barga, avant d'ajouter : « Ce n'est pas un hasard si le mot inspiration a un double sens. »

## Visualisation et mouvement

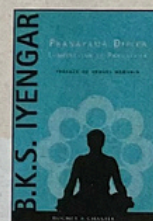
La sophrologie utilise d'autres techniques. En position active, assise ou debout, elle combine trois éléments : respiration abdominale par le nez et/ou par la bouche, observation du corps et visualisation. « Le retour aux sensations, aux émotions et à la confiance crée les conditions propices à l'exploration et à l'expression de nos potentiels créatifs et nous permet de nous transcender pour améliorer nos perspectives d'avenir », explique Gaëlle Piton. Comme le bruit du mental empêche d'avoir accès à la source de l'intuition présente en chacun de nous, la sophrologie incite à le faire taire. Il existe plusieurs exercices, mais le plus efficace pour l'activer est, selon la coach, la « sophroprogrammation future ». « Elle consiste à s'imaginer le projet terminé. En posant cette intention, le corps va s'imprégner de la sensation que tout est possible », observe-t-elle. Un autre exercice intéressant, bien que moins connu, pour favoriser la créativité est la « sophro-manence et la rétro-manence ». « L'idée est, cette fois, de faire émaner du corps tous les possibles, en remontant à la conscience des informations – capacités, valeurs, qualités, etc. – qui sont déjà engrammées physiquement en nous. »

Ces respirations aident à améliorer sa clarté mentale, à se connecter à son intuition, à favoriser l'inspiration pour prendre les bonnes décisions et donc à créer sa vie en soi et autour de soi. Diaphragmatique, abdominale, par le nez, par la bouche ou les deux, elles ont en commun la présence à soi, le rééquilibrage des fonctions vitales, grâce à la mise en conscience du souffle et au mouvement du corps. « Redonner du mouvement à son corps entraîne le mouvement de l'esprit. Au contraire, lorsque les choses sont figées, nous ne sommes plus en accord avec le mouvement naturel de la vie », conclut Gaëlle Piton. « L'association de ces deux aspects nous met dans un état de flow, d'aisance et d'harmonie et nous fait sortir de nos postures souvent figées », ajoute Catharina von Barga. Même en état d'hypnose, c'est par l'attention portée au souffle et au mouvement que l'on déploie son potentiel créatif. Car la respiration est, par essence, mouvement. ●

(1) L. S. Calzato, A. Ozturk, B. Hommel, « Meditate to Create: the Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking », *Frontiers in Psychology*, 2012.



**Mon petit coffret de sophrologie**  
Gaëlle Piton  
Éd. Eyrolles,  
2023, 28 €



**Pranayama dipika**  
B.K.S. Iyengar  
Éd. Buchet et  
Chastel, 2012, 18 €