

RESPIRATION TRANSFORMATRICE

La vie à plein souffle

Imaginez une vague d'oxygène qui viendrait nettoyer le corps de ses blocages et l'inonder de vie... Combinant travail du souffle, points d'acupressure, sons et mouvements, la Transformational Breath® réactive le potentiel de l'être. **Par Réjane Éreau**

Coach en intelligence collective, Philippe Baran explore depuis des années l'univers du développement personnel. Il médite régulièrement. Pour autant, la découverte d'une certaine pratique de respiration marqua un tournant dans sa vie. « *Au-delà d'un état de sérénité* », il y toucha du doigt « *un accélérateur* » pour bouger des choses en profondeur. « *C'est un des moyens les plus puissants que j'ai trouvés pour me reconnecter à mon corps, lâcher le mental et me sentir en connexion avec les autres*, précise-t-il. *J'en perçois les effets au quotidien, tant sur le plan physique que sur les plans émotionnel et spirituel.* »

Venue des États-Unis, la méthode s'autoqualifie de « *respiration transformatrice* » – Transformational Breath® en anglais. Coach et formateur certifié, Joël Jégo l'implanta en France en 2015. « *Il s'agit d'une respiration consciente connectée* », explique-t-il. « *Consciente* », parce qu'elle invite à porter attention au souffle. « *Connectée* », parce qu'il ne faut marquer de pause ni entre l'inspiration et l'expiration ni entre les cycles de respiration. « *Cet apport soutenu d'oxygène permet de descendre au niveau cellulaire pour débloquer les émotions, traumatismes et croyances limitantes qui y sont stockés* », détaille-t-il. L'énergie à haute vibration créée par le souffle « *lève les verrous* ». « *Par effet d'entraînement* », elle élève la fréquence basse de ces mémoires « *afin de les intégrer* ». Pour maximiser la quantité d'air captée, on

utilise la bouche plutôt que le nez. « *Une inspiration bouche ouverte sur trois temps, suivie d'une expiration sur un temps, sans pause, active plus efficacement le travail* », confirme Joël Jégo. Pour éviter de la refermer, ne serait-ce que pour humecter le palais, le praticien fournit un embout en plastique à tenir entre les lèvres. Pas confortable, mais imparable...

Des pouvoirs méconnus

Le souffle est un mécanisme puissant. Processus intérieur nourri d'air extérieur, automatique mais contrôlable, il est un pont entre le corps et l'esprit, l'inconscient et le conscient. Physiologiquement, non seulement il apporte aux cellules l'oxygène dont elles ont besoin pour fonctionner et se régénérer, mais il est aussi pourvoyeur « *des deux-tiers de notre énergie* », indique Joël Jégo. Bien respirer renforce le système immunitaire et favorise l'acuité mentale. Des recherches soulignent également combien le manque d'oxygène au niveau cellulaire participe à l'apparition de maux. Prix Nobel de médecine en 1931, le Dr Otto Warburg pointa ainsi son rôle dans le développement de cellules cancéreuses.

En outre, la respiration élimine 70 % des toxines de l'organisme – la sueur n'intervenant qu'à hauteur de 19 %, et les urines et les selles, ♦♦♦

◆◆◆ de 11 %. « *Lorsque nous ne respirons pas suffisamment, les toxines restent dans le corps et sont renvoyées à la circulation*, précise Judith Kravitz, à l'origine de la méthode. *Les personnes qui respirent de manière superficielle sont littéralement en train de s'empoisonner.* » Et c'est le cas pour beaucoup d'entre nous : évoquant les milliers de personnes qu'elle a accompagnées en près de quarante ans, Judith Kravitz conclut que nous sommes 80 % à n'utiliser que 20 à 30 % de nos capacités respiratoires.

« *À la naissance, pourtant, nous respirions pleinement, du périnée jusqu'au haut du corps* », observe Joël Jégo. Puis nous avons été conditionnés à retenir notre souffle – et par là même, notre énergie vitale – face aux situations stressantes. « *La plupart d'entre nous se sont vus demander dans l'enfance d'arrêter de pleurer lorsqu'ils étaient blessés ou contrariés, ou de se calmer lorsqu'ils étaient agités ou heureux*, postule Judith Kravitz. *Nous avons appris que, pour être acceptés, nous devions contenir nos émotions. La seule manière de les réprimer est de retenir le souffle.* » Mais

si bloquer la respiration peut minimiser l'intensité des émotions sur le moment, « *cela ne les dissout pas, rappelle-t-elle ; cela les repousse simplement dans le subconscient.* »

Montre-moi comment tu respires...

La Transformational Breath® s'inspire du Rebirth, un processus de respiration consciente connectée mis au point par Leonard Orr dans les années 1960 « *pour libérer les traumatismes endurés durant l'enfance* », dit Judith Kravitz. Mais alors que le Rebirth, expose Joël Jégo, s'appuie sur « *une respiration thoracique, propice à la libération des émotions* », la Transformational Breath® favorise d'abord l'ancrage dans le corps, par le rétablissement d'une ample respiration diaphragmatique – le diaphragme étant le muscle qui sépare la cage thoracique de la cavité abdominale. « *Environ 75 % de la circulation sanguine se fait au milieu et au bas du torse*, précise Judith Kravitz. *En respirant profondément, nous*

Une guérison extraordinaire

Au début des années 1980, Judith Kravitz fut diagnostiquée comme souffrant d'un cancer de la gorge. Les médecins préconisèrent une intervention chirurgicale. Formée au Rebirth, elle refusa l'opération et se mit à pratiquer assidûment la respiration. Au cours de ces séances, elle sentit « *des rafles de colère non résolues* » et des émotions non exprimées « *faire surface en vue d'être guéries* » par le souffle. « *Je sentais aussi des vagues de pardon émerger d'un endroit sacré, qui me remplissaient de gratitude et de joie*, ajoute-t-elle. *Devant le miroir, je m'entraînais à ne pas examiner la tumeur dans mon cou, préférant porter mon attention sur les choses positives que je pouvais identifier à mon égard.* » Quelques mois plus tard, la tumeur disparut.





nourrissons ces vaisseaux sanguins d'oxygène. » Des études ont aussi montré qu'une respiration diaphragmatique profonde stimulait le nettoyage du système lymphatique, tonifiait et massait le cœur, le foie, ainsi que tous les autres organes internes et les muscles. « *Un système de huit diaphragmes liant le corps de la tête aux pieds stimule chaque partie de l'organisme lorsque le diaphragme abdominal se gonfle et se contracte* », ajoute Judith Kravitz.

Faire descendre le souffle dans le bas-ventre crée un sentiment de confiance et de sécurité, à partir duquel la personne va pouvoir s'ouvrir « *au niveau mental et émotionnel, et traiter les raisons qui l'ont amenée à bloquer ou modifier sa façon de respirer* », indique Joël Jégo. En respirant à des endroits où elle ne respirait plus, « *elle libère la charge qui y était refoulée et elle la dissipe peu à peu* ». En dernier lieu, le souffle emmène vers une conscience plus élevée. « *Certains voient des images ou des lumières, d'autres entrent en méditation profonde ou reçoivent une guidance pour leur vie*, observe le praticien. *C'est un état d'apaisement, de clairvoyance et de sagesse.* »

Afin d'identifier où ça bloque, chaque séance commence par une analyse du souffle. « *Nous avons tous nos schémas respiratoires, symptomatiques de nos façons d'être* », expose Joël Jégo. Les créateurs de la méthode ont développé une grille de décryptage associant « *les zones dans lesquelles l'individu respire*

“
Bien respirer renforce le système immunitaire et favorise l'acuité mentale.
”

ou pas » et ses traits comportementaux. La personne s'allonge. Au regard de ce que le praticien perçoit de sa manière habituelle de respirer, il formule des assertions. Le résultat est bluffant : on a beau avoir travaillé sur soi, identifié un certain nombre de mécanismes, ils semblent imprimés dans notre façon de respirer.

« *Prenons mon cas*, propose Joël Jégo. *Avant de devenir coach, j'étais directeur financier, très dans le contrôle. Ma respiration était surtout localisée entre la cage thoracique et le nombril. Cette respiration est significative des gens dotés d'une forte volonté, qui ont tendance au perfectionnisme et sont beaucoup dans le faire – souvent dans l'attente d'une reconnaissance.* » Une respiration située dans le haut du thorax, elle, sera représentative de quelqu'un « *qui peine à exprimer ses sentiments, peut-être à cause de parents autoritaires face auxquels mieux valait rester en retrait* ». Quant à l'absence de respiration entre le ♦♦♦



Transformational
Breath®.
Respirez
profondément
Judith Kravitz
Éd. Ariane,
2018, 17,90 €

◆◆◆ nombril et le périnée, elle sera le signe d'une personne « *dure envers elle-même* », voire inconsciemment « *peu encline à la vie* ».

Un accompagnement actif

Ce diagnostic permet de poser une intention pour la séance. « *Je suis en sécurité dans mon corps et j'exprime pleinement mes sentiments* », par exemple, ou bien « *je lâche prise et je fais confiance à la vie* »... Positive, exprimée à la première personne, cette formule donne une direction. « *Mettre l'accent sur là où on veut aller, plutôt que se focaliser sur ce dont on ne veut plus, induit une dynamique*, confirme Joël Jégo. *C'est une forme de reprogrammation mentale.* »

Le praticien répétera ces affirmations au fil de la séance, tout en appuyant sur des points du corps. « *C'est une autre particularité de la méthode* », souligne Joël Jégo : dans l'esprit des méridiens de la médecine chinoise, les fondateurs de la Transformational Breath® ont cartographié une série de points musculaires, auxquels ils ont associé une signification émotionnelle. Certains se situent autour du nombril, d'autres sur les trapèzes, le thorax, les hanches ou l'arcade pubienne. Certains renvoient à la notion d'expression, d'autres à celle d'amour, de plaisir, de joie, de puissance ou de pardon. « *En appuyant à tel ou tel endroit, en fonction de ce que je sais et de ce que je ressens dans l'instant, je permets aux muscles de reprendre leur élasticité et à la personne d'élargir ses capacités respiratoires, des épaules au bas-ventre* », ajoute-t-il.

À mesure que le processus se déroule, le praticien agit, attentif à la moindre tension ou au moindre tremblement. « *Une pression sur les genoux amène le souffle vers le bas*, illustre-t-il, *alors qu'une pression sur les bras ouvre la cage thoracique.* » Tant que la personne ne s'abandonne pas complètement dans sa respiration, il guide et appuie, pour l'inciter à remettre du souffle. Parfois, la pression libère des



cris ou des pleurs. Parfois, c'est l'affirmation associée au geste qui lève un blocage. « *Sur le moment, la personne n'entend pas forcément, mais son subconscient capte* », souligne Joël Jégo.

Philippe Baran se souvient avec émotion de sa première expérience de Transformational Breath®. « *C'était incroyable*, livre-t-il. *J'ai perçu des vibrations en moi, comme jamais auparavant. Je sentais mon corps qui vivait.* » Par là, il a pris conscience de ses blocages, et que son souffle n'allait pas jusqu'au cœur. « *Ouvrir mon cœur était l'une de mes quêtes*, poursuit-il. *J'avais fait un travail mental sur ma peur du jugement et de la relation aux autres, mais elles étaient encore présentes. Cette pratique a dénoué quelque chose. À la fin, j'étais sonné, mais c'était très agréable !* »

Mettre en mouvement

Chaque séance commence en musique. Énergique pendant les quarante-cinq premières minutes, douce dans les quinze dernières, elle donne au souffle un rythme. En parallèle, le praticien invite à tourner la tête de droite à gauche, ou à frapper des poings et des pieds. « *Ces mouvements favorisent la détente musculaire, dissipent les possibles sensations de tétanie et activent la circulation de l'énergie le long de la colonne vertébrale* », indique Joël Jégo. Régu-

“
Nous sommes 80 %
à n'utiliser que 20 à 30 %
de nos capacités respiratoires.
”



Le souffle emmène vers une conscience plus élevée.

lièrement, il encourage aussi à émettre des sons. « Il s'agit bien de son, pas de cri, précise-t-il. On est dans un travail vibratoire. Quand on émet un son, on ne pense plus à autre chose ; cela permet de lâcher le mental. La tête agit aussi comme une caisse de résonance, qui diffuse des vibrations dans tout le corps. »

Physique, engageante, la pratique peut être vécue comme douloureuse ou épuisante. « Ce n'est pas la respiration qui fatigue ou fait mal, ponctue Joël Jégo. Le souffle agit comme un révélateur. Il va là où la personne doit prendre conscience de quelque chose, et amplifie ce qu'elle a à travailler. » Si le participant sent par exemple une fatigue le submerger alors qu'il vient de commencer, c'est qu'il est temps qu'il réalise à quel point il est exténué, à force d'être dans l'action... « Il faut traverser l'inconfort pour pouvoir l'intégrer, poursuit Joël Jégo. Imaginons que vous ayez eu un grave accident. Du point de vue physique, la blessure est guérie, mais sa charge émotionnelle est toujours présente. En respirant, vous risquez de revivre la douleur. En même temps, à des niveaux cellulaires profonds, vous remettez du souffle et de la vie là où c'était bloqué. » Rien n'est systématique : certains ont tant de barrières, liées à des souffrances passées si fortes, qu'ouvrir la bouche ou relâcher l'expiration sera déjà un challenge. D'autres, en revanche, percevront des fourmillements sur le

visage, les bras, la poitrine... Ça frétille ; l'oxygène se fraie un chemin. « Je me souviens d'une dame de 70 ans, raconte Joël Jégo. En façade, tout allait bien. Mais elle souffrait de tachycardie, qui cachait des angoisses. En la faisant respirer, via des pressions au niveau des trapèzes, où beaucoup d'émotions sont stockées, on s'est aperçu qu'elle avait un mal fou à lâcher son chagrin, ses paniques ont cessé. »

Depuis que Philippe Baran pratique, des choses ont bougé dans sa vie. « Une nouvelle dimension s'est ouverte, dit-il. Quelque chose de l'ordre de l'amour et de la joie », mais aussi une « abondance » professionnelle. Désormais facilitateur certifié en Transformational Breath®, il constate à quel point cette méthode est complémentaire au coaching : « Le travail par le souffle permet d'intégrer physiquement et énergétiquement un élément qui pouvait être compris au niveau mental, mais pas si intégré que ça... » À condition de pratiquer régulièrement. « Sinon, le muscle dont on a développé l'élasticité va à nouveau s'atrophier au gré des péripéties de la vie », prévient Joël Jégo. Une fois la méthode expérimentée, le praticien conseille de pratiquer dix à quinze minutes par jour. « C'est un gage d'autonomie, conclut Philippe Baran. On peut se prendre en charge. » ●