

Transformational Breath®

Le souffle libérateur

La Transformational Breath®, méthode de respiration consciente, cible les blocages physiques, émotionnels et mentaux. Si la première séance peut s'avérer quelque peu déconcertante, la pratique se révèle être un puissant outil de développement personnel qui mène vers une conscience éveillée pour un quotidien plus apaisé.

Texte : Jessica Xavier



Notre experte

Laure Primorac

Animatrice de groupe et Praticienne Certifiée Transformational Breath®, coach sophrologue, laure-primorac.fr

MA PREMIÈRE SÉANCE

La première fois peut paraître déstabilisante, surtout quand on a du mal à lâcher prise. Mais si on s'autorise à sortir de sa zone de confort, taper des pieds et des poings à quelque chose de vraiment libérateur. On en ressort bousculé, assoiffé et... euphorisé !

CONTRE-INDICATIONS

Femmes enceintes, schizophrènes, personnes souffrant de problèmes cardiaques doivent se voir proposer des séances plus douces.

Respérer est inné, quelque chose que l'on fait dès les premiers instants de vie, jusqu'au dernier. Mais l'existence est jalonnée de traumas, de stress, de contrariétés qui ont tendance à nous désapprendre ce réflexe vital, entraînant blocages, tensions, mal-être... En faisant recirculer l'énergie vitale, la Transformational Breath® ou respiration transformatrice vise à nous libérer de ces résistances.

RESPIRER POUR SE LIBÉRER

La Transformational Breath® est une méthode de respiration consciente venue des États-Unis. Créée par Judith Kravitz, docteure en métaphysique, son but est de nous réapprendre à nous oxygéner pleinement pour nous débarrasser des blocages, mêmes les plus enfouis, qui nous encombrent. « 80 % des personnes utilisent moins de 30 % de leur capacité respiratoire, explique Laure Primorac, praticienne et formatrice en Transformational Breath®. Tout ce que l'on traverse dans la vie bloque notre respiration et, à force de ne pas respirer pleinement, le corps se crispe. » Pour en savoir plus sur nos blocages, la praticienne observe et analyse en début de séance notre respiration : « Elle est le miroir de nos comportements, de ce que nous sommes. » Cette première étape lui permet de poser une intention qui sera le fil rouge de la séance.

BOUGER SIMULTANÉMENT

Dans les faits, la Transformational Breath® est guidée et accompagnée par un praticien à chaque séance. Elle mêle respiration consciente (inspirations longues, expirations courtes et rapides, le tout sans pause), acupression, affirmations positives pour reprogrammer et contacter en soi des mémoires anciennes, mouvements de bras et de pieds, le tout au rythme d'une musique tribale qui aide à entrer dans une sorte de transe favorisant le lâcher-prise. En Transformational Breath®, la respi-

ration se fait par la bouche, « cela apporte six fois plus d'oxygène que par le nez, éclaire la praticienne. Ainsi, on active l'énergie, on augmente le niveau vibratoire et on passe à un état de conscience modifié ».

UN EXCELLENT OUTIL DE DÉCHARGE ÉMOTIONNELLE

Avec sa respiration consciente, la Transformational Breath® élève notre fréquence vibratoire, ce qui permet de faire remonter à la surface tout ce qui était enfoui et nous empêche d'aller vraiment bien. Croyances limitantes, peurs, éducation, héritage transgénérationnel, souvenirs sont autant de choses qui peuvent limiter notre respiration mais également notre capacité à agir. « C'est un outil extraordinaire, il y a une vraie libération qui s'opère au fil des séances, confie Laure Primorac. Au lieu de refouler ce qui nous encombre, on respire pour le traverser. »

DE NOMBREUX AUTRES BIENFAITS

La respiration transformatrice est un outil aux multiples bénéfices tant sur le plan émotionnel que physique. « L'afflux d'oxygène agit au niveau cellulaire. Cette régénération des cellules stimule la circulation sanguine, améliore le niveau d'énergie, booste l'immunité » liste la formatrice en TBR. Elle permet de réduire les états de stress et d'anxiété, aide à prendre conscience des schémas d'auto-sabotage, améliore l'estime de soi, soulage les affections respiratoires, les maux de tête. La Transformational Breath® nous aide également dans notre pratique de la méditation. « En nettoyant les blocages, elle nous libère de notre mental. On est alors plus dans notre corps, on s'apaise. C'est une pratique qui nous aide à entrer beaucoup plus dans notre intériorité. Méditer devient plus simple » assure Laure Primorac. Un minimum de cinq séances est recommandé pour ressentir les bienfaits de ce souffle libérateur. 🌸

Séance
imaginée
spécialement
par Laure Primorac
pour Méditation

Ma séance de breathwork inspirée de la Transformational Breath®

1 Debout, les pieds dans l'alignement des hanches, fermez les yeux. Détendez-vous et observez votre respiration, si elle se fait dans le ventre ou plutôt dans les poumons.

2 Placez une main à plat sur le bas-ventre sous le nombril, l'autre sur la poitrine. Ouvrez la bouche (vous devez pouvoir placer deux doigts l'un sur l'autre). Inspirez bouche ouverte, retenez votre souffle sur cinq temps et expirez d'un coup rapide, mais sans forcer. Effectuez quelques respirations en gardant la bouche ouverte. Puis, enchaînez les inspires et les expires sans pause pendant quelques instants.

3 Arrêtez-vous tranquillement, laissez vos bras retomber le long de votre corps et observez ce qui se passe en vous. Vous ressentez peut-être des picotements, avez envie de bâiller, de vous étirer. Faites. Ouvrez les yeux quelques instants avant de recommencer un nouveau cycle avec une variante.

4 Les pieds à la largeur des hanches, yeux ouverts. À l'inspire, levez les bras. À l'expire, relâchez les bras et les épaules. Répétez quelques instants. Puis, sur une nouvelle inspire, levez la jambe droite et redescendez-la sur l'expire. Alternez les deux jambes pendant 2 ou 3 minutes.

5 Toujours la bouche ouverte, pour terminer la séance, asseyez-vous (sur une chaise, un zafu), yeux fermés, replacez vos mains sous le nombril et sur la poitrine. Inspirez par la bouche et, sur l'expire, prononcez un « Oooo ». Faites-le deux ou trois fois. Petit à petit, laissez la respiration se calmer. Accueillez les sensations qui arrivent dans votre corps. La détente s'installe. Vous pouvez enchaîner avec un peu de méditation.

6 Pour sortir de la séance, bougez les pieds, les mains. Ouvrez les yeux. Inspirez une dernière fois par la bouche et poussez un soupir de soulagement dans un grand « aaaaah ». 🌸

LA TRANSFORMATIONAL BREATH® AGIT SUR TROIS NIVEAUX :

- Physique
- Mental et émotionnel
- Spirituel



ALLER PLUS LOIN...

- Transformational Breath®, respirez profondément, Judith Kravitz, Éditions Ariane
- L'annuaire des praticiens sur transformationalbreath.fr

REPRENDRE SON SOUFFLE

À la découverte de la respiration transformatrice, une méthode tout droit débarquée des États-Unis qui promet d'apprendre à s'oxygéner en pleine conscience, à se reconnecter et à changer le cours de sa vie. Rien que ça !

PAR SIMOMA GOUCHAN. ILLUSTRATION ÉLODIE BOUÉDEC

Nous respirons en moyenne 23 000 fois par jour, généralement sans y prêter attention et souvent mal. Un comble, à une époque où nous courons après le bien-être et cherchons à terrasser le stress. C'est la raison pour laquelle je file chez Sayya, un nouvel espace, pour essayer la Transformational Breath, une méthode de développement personnel qui mixe technique respiratoire, acupression et coaching. « 80 % des gens respirent en deçà de leurs possibilités, en utilisant moins d'un tiers de leurs capacités », annonce d'emblée Laure Primorac, la praticienne. « C'est de la respiration de survie ! » La séance de 90 minutes commence par un court entretien et une analyse de mon schéma respiratoire, « le miroir de votre

vie », précise la coach. En somme, montre-moi comment tu respirez, je te dirai qui tu es. La praticienne me propose alors une intention qui doit servir à provoquer un changement intérieur chez moi. Une sorte de fil rouge sur lequel je dois me concentrer tout au long de la session. Il est temps de m'allonger, de fermer les yeux et d'ouvrir ma respiration. Première surprise, les inspirations, longues et pleines, doivent se faire uniquement par la bouche et les



expirations doivent être courtes et rapides. Le contraire de ce que j'ai l'habitude de faire au yoga. Déconcertant, d'autant qu'il s'agit d'enchaîner un cycle pendant quarante minutes, sans interruption, sur fond de musique tribale, et d'accompagner le tout de grands mouvements des bras et des jambes. Dire que je sors de ma zone de confort est un euphémisme ! « En apportant trois à six fois plus d'oxygène à l'organisme, on active son énergie. Le mental se met en veille

et laisse le corps prendre le relais pour arriver à un état de conscience modifié. C'est très puissant et très profond », prévient la thérapeute qui se met à réciter des affirmations, façon mantra, tout en appuyant sur mes méridiens. Il s'agit de la phase de « reprogrammation positive », censée libérer les tensions physiques et les blocages émotionnels, et qui s'accompagne parfois d'incantations spirituelles. La séance s'achève, la coach énumère les différents bienfaits comme la détoxification, le renforcement du système immunitaire ou encore la libération des croyances limitantes. Je sors détendue, avec l'impression de planer. La pratique a sans doute remué des choses, mais difficile de dire quoi. Comme pour

toute technique de développement personnel, il faut persévérer. Ici, un minimum de trois séances est recommandé.