

# Principes de la respiration holotropique

Par Stanislav et Christina Grof

Édité par l'AHBI (Association for Holotropic Breathwork International)

## **Position théorique :**

La théorie de la respiration holotropique s'appuie sur une compréhension étendue de la psyché humaine qui inclut les dimensions biographique, périnatale et transpersonnelle. Les phénomènes de tous ces domaines sont considérés comme des composantes naturelles et normales du processus psychologique. Ils sont acceptés et soutenus sans préférence.

La reconnaissance du fait que les états de conscience non ordinaires induits par la respiration holotropique, ainsi que les états similaires survenant spontanément, mobilisent des forces de guérison intrinsèques dans la psyché et dans le corps.

Au fur et à mesure que le processus se déroule, ce "guérisseur intérieur" manifeste une sagesse thérapeutique qui transcende les connaissances qui peuvent provenir de la compréhension cognitive d'un praticien individuel ou d'une école spécifique de psychothérapie ou de travail corporel.

## **Approche pratique :**

Les éléments de base de la respiration holotropique sont une respiration plus profonde et accélérée, une musique évocatrice et la facilitation de la libération de l'énergie par une forme spécifique de travail corporel. Ces éléments sont complétés par une expression créative, comme le dessin d'un mandala, et par un partage sur l'expérience. La respiration holotropique peut être pratiquée individuellement ou, de préférence, en groupe où les participants sont

jumelés et alternent les rôles d'expérimentateur (la personne qui respire) et d'accompagnateur.

Avant la première expérience respiratoire, les participants reçoivent une introduction approfondie qui comprend une description des principaux types de phénomènes qui se produisent lors des séances holotropiques (biographiques, périnataux et transpersonnels) et des instructions techniques pour les personnes qui font l'expérience et celles qui les accompagnent. Les contre-indications physiques et émotionnelles sont discutées et, en cas d'inquiétude, une évaluation par un expert est recherchée. Le facilitateur demande un engagement clair des participants à ne pas causer du tort aux autres personnes incluant eux-mêmes ou aux biens, à ne pas avoir de comportement sexuel avec d'autres personnes pendant une séance de respiration holotropique, et à rester pour participer à la séance entière et la terminer. Ceci vise à créer un contenant sûr pour le déroulement de l'expérience.

La respiration holotropique est plus rapide et plus profonde que la respiration habituelle. En général, aucune autre instruction spécifique n'est donnée avant ou pendant la séance quant au rythme, au patron et à la nature de la respiration. L'expérience est entièrement interne et largement non verbale, sans intervention. Les exceptions sont la constriction de la gorge, les problèmes de gestion, la douleur excessive ou la peur menaçant la poursuite de la séance, et la demande explicite de la personne qui respire.

La musique (ou d'autres formes de stimulation acoustique - tambour, sons de la nature, etc.) fait partie intégrante du processus holotropique. En général, le choix de la musique suit une courbe caractéristique qui reflète le déroulement le plus courant des expériences holotropiques : au début, elle est évocatrice et stimulante, puis elle devient de plus en plus dramatique et dynamique, et enfin elle atteint un point culminant. Après celui-ci, il convient de passer progressivement à une musique plus calme et de terminer par des

sélections paisibles, fluides et méditatives. Bien que ce schéma semble représenter la moyenne statistique, il peut être modifié si l'énergie du groupe suggère qu'un schéma différent est indiqué.

Le rôle de l'accompagnateur pendant la séance est d'être réceptif et non intrusif, de veiller à une respiration efficace, de créer un environnement sûr, de respecter le déroulement naturel de l'expérience et d'apporter son aide dans toutes les situations qui le nécessitent (y compris le soutien physique, l'aide pendant les pauses toilettes, l'apport de mouchoirs ou d'un verre d'eau, etc.). Il est important de rester présent et centré face à l'ensemble des émotions et des comportements possibles de la personne qui respire. La respiration holotropique n'utilise pas d'interventions issues d'une analyse intellectuelle ou basées sur des constructions théoriques a priori.

Il est important de prévoir suffisamment de temps pour les séances, qui durent généralement entre deux et trois heures. Toutefois, en règle générale, on laisse le processus s'achever naturellement. Dans des cas exceptionnels, cela peut prendre quelques heures. À la fin de la session, les facilitateurs proposent un travail de libération d'énergie si la respiration n'a pas permis de résoudre toutes les tensions émotionnelles et physiques activées pendant la séance. Le principe de base de ce travail est de prendre les indices de l'expérience et de créer une situation où les symptômes existants sont amplifiés. Pendant que l'énergie et la conscience sont maintenues dans cette zone, le sujet est encouragé à exprimer pleinement sa réaction, quelle que soit la forme qu'elle prend. Cette forme de travail de libération de l'énergie est une partie essentielle de l'approche holotropique et joue un rôle important dans l'achèvement et l'intégration de l'expérience.

Les facilitateurs de respiration holotropique doivent reconnaître que, lorsqu'ils utilisent une technique qui évoque un état de conscience non ordinaire chez un client, il y a un risque de projections inhabituellement intenses, y compris des désirs régressifs de soins, de

contact sexuel ou de connexion spirituelle. Ces projections se concentrent souvent sur le facilitateur. Dans ce cas, ce dernier doit être sensible au déséquilibre de pouvoir entre les rôles du facilitateur et du client et veiller à aider les clients à faire face à de tels sentiments lorsqu'ils se présentent. Les facilitateurs s'engagent à pratiquer la respiration holotropique dans le respect de l'éthique.

Les groupes de partage ont lieu le même jour après une pause prolongée. Au cours de ces sessions, le facilitateur ne donne pas d'interprétations du matériel basées sur un système théorique spécifique, y compris celui de la respiration holotropique. Il est préférable de demander à l'expérimentateur d'élaborer et de clarifier davantage le contenu de la session. À l'occasion, des références aux expériences passées du facilitateur ou à celles d'autres personnes peuvent s'avérer appropriées.