

Atelier Breathwork Rebirth - "La thérapie par le souffle"

Animée par Viktorija RAHOU et en collaboration avec Amandine GRIMONPREZ(Naturamandine)

Mardi 26 Mars 2024 de 19h45 à 22h

Sur le Thème :

« La nostalgie de l'ailleurs »

Revivre sa naissance



La santé est humble, fragile, subtile, délicate, éphémère.

C'est notre plus grande force et notre plus grande vulnérabilité.

Si la santé peut être perçue comme un état d'équilibre instable, une quête vers laquelle nous souhaitons tendre, la pratique du Breathwork rentre en résonance avec cette quête.

Nous arrivons sur Terre avec un premier inspire et nous quitterons cette vie en rendant le dernier soupir.

Je te propose dans ce sens une nouvelle séance de respiration thérapeutique, un espace-temps permettant de mettre cet équilibre en mouvement.

Nous commencerons la session par un mouvement lent, de torsions et respiration pour maser et faire bouger les fascias, inspirée par la Fasciathérapie.

Nous allons poursuivre par une petite pratique de perception des sensations corporelles et de l'état interne du corps.

Un inspire - pour amener la vie en nous.

Une pause, une apnée - pour permettre à l'air de faire son œuvre.

Un expire - pour éliminer, évacuer, nous libérer de ce dont nous n'avons plus besoin.

Nous allons ensuite plonger dans nos profondeurs à l'aide de la respiration connectée.

Le thème qui guidera cette séance sera "**La nostalgie de l'ailleurs**" - ce sujet qui invite à la réflexion sur la vie ainsi que sur ce qui précède cette vie.

L'ailleurs - ce lieu que l'on habite et que l'on quitte avant d'arriver sur terre, le lieu où l'on retourne quand on quittera cette vie et dont on se souviens avec nostalgie.

Ce sera une invitation à vous connecter sur le moment de la naissance, la vie intra-utérine, à la relation avec la mère, la mer dans laquelle vous avez baigné pendant 9 mois aussi.

Quand nous démarrons un travail sur soi - on travaille toujours sur la relation avec l'autre - le plus souvent la mère, étant la personne avec laquelle nous avons été en fusion pendant la période de la gestation.

Le traumatisme de la séparation avec elle produit le fait que cette nostalgie (du mystère, de Dieu, de l'unité, de l'Amour, de l'apesanteur) s'accroît de jour en jour.

Guérir de cette nostalgie permet d'être en paix avec soi et faire la paix dans la relation avec l'autre.

Pour que l'autre ne soit pas un ennemi à abattre.

La guérison de sa propre naissance est le premier chemin.

Arouna Lipschitz formule cette interrogation divinement bien :

"Comment veux-tu trouver la paix en toi si tu n'as pas fait la paix avec ta propre naissance ?

Si ta naissance était une guerre ?

Il faut être content d'être né avant de devenir content d'être en vie."

Je vous invite à travers cette séance de revivre votre naissance afin de trouver du sens, comme un chemin de connaissance.

Elle vous proposera de retrouver les causes organiques des peurs encapsulés encore dans vos corps, que vous portez avec vous, sur vous, depuis que vous êtes arrivés dans cette vie.

Rappelez-vous que l'on arrive de l'amour.

On née de l'amour.

On est de l'amour.

Dire "Oui" à sa naissance une bonne fois pour toute - accepter d'être sur terre, accepter son incarnation.

Pour enfin vous s'aimer.

Questions fréquentes au sujet du Breathwork et de Viktorija

Qui est Viktorija RAHOU ?

Je suis praticienne de Breathwork, méthode Alive enseignée en France par Lucile Fauque, introduite aux Etats Unis par Léonard Orr dans les années 50 et pratiquée sous le nom de Rebirthing. Cette pratique était également connue sous le nom de Respiration Holotropique proposé par Stanislav Groff.

Pour moi cette approche s'inscrit dans un accompagnement global de l'humain.

En tant que Naturopathe les 5 piliers du vivant sont aussi importants les uns que les autres

- Respirer
- Se nourrir & s'hydrater
- Eliminer (détoxifier)
- Se mouvoir (marcher, danser)
- Gérer ses émotions

Vous pouvez apprendre davantage sur le site ALIVE Breathwork et retrouver mes coordonnées dans l'onglet des praticiennes <https://www.alive-breathwork.com/praticiens-alivebreathwork>

1) Qu'est-ce que le Breathwork ?

Le breathwork est une pratique de respiration utilisant le souffle de manière consciente dans le but d'accéder à nos pleines capacités - sur un plan physique ou spirituel.

C'est un outil de connaissance de soi qui possède en lui de réels pouvoirs de transformation.

Le pratiquant respire de manière connectée, sans pause entre l'inspire et l'expire, pendant 1h.

Une grande quantité d'oxygène pénètre dans le corps, ramène du mouvement et fait sauter les barrières.

2) Combien de temps ça dure et comment se déroule une séance de BW?

La thérapie par le souffle pourrait se pratiquer en groupe ou en individuel, en présence ou à distance.

Prévoir 2h pour vivre aisément une séance de Breathwork dans son intégralité La séance se déroule en 5 étapes :

- Accueil des participants, Introduction & brève présentation de la méthode ainsi que de la technique respiratoire
- Relaxation guidée permettant une connexion à soi (10 min)
- Respiration connectée (50 minutes avec un PIC vers la 40ème minute)
- Intégration de l'expérience (15 min) - étape tout aussi importante pendant laquelle des messages peuvent encore arriver

- Cercle de partage (la participation reste optionnelle)

3) Qu'est ce qui pourrait arriver ?

Il ne pourrait rien arriver de particulier pour celui qui n'est pas près de vivre pleinement l'expérience. Ou pour celui qui arrive avec beaucoup d'attente ou avec plein d'appréhensions. La posture idéale avec laquelle il faut arriver, c'est la neutralité. A partir de cette neutralité tout pourrait arriver.

Sur le plan spirituel :

- Des prises de consciences, des messages, des intuitions
- Des libérations d'anciens traumatismes somatisés
- Des réécritures de vieux schémas.

Sur le plan physique :

Amener une grosse quantité d'oxygène dans le corps pourrait provoquer des fourmillements, des crispations, des tétanies ou des mouvements incontrôlables. Tout revient à la normale quand la respiration se normalise.

4) Quelles sont les bénéfices ?

Faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps

- Libérer les blocages énergétiques et émotionnels
- Si on décide de travailler sur une thématique en particulier, cela permet de mettre de la lumière sur les parts d'ombre
- Du fait que vous gardez un pied dans le présent et qu'en même temps vous partez dans un état de conscience non ordinaire, une reconnexion à la sécurité dans le corps pourrait s'opérer
- Le corps dispose d'une sagesse qui lui est propre. Faire taire le mental et laisser de la place au corps de s'exprimer, permet de recevoir plus de clarté dans les idées après le retour au présent • Prises de conscience, messages, intuition
- Relaxation profonde induite par un système nerveux régulé Une séance de Breathwork pourrait remplacer des années de thérapie par la parole car on laisse parler le corps.

Pour un travail profond je recommande tout de même d'inscrire cette pratique dans la régularité - une série d'environ 10 séances sont recommandées (en groupe ou en individuel)

5) Y a-t-il des risques ? La pratique du breathwork peut être intense et ne peut pas être réalisée dans les cas ci-dessous, en particulier à distance. La pratique est déconseillée dans les cas listés ci-après :

- Femme enceinte
- Stress Post Traumatique profond
- Si vous êtes sous l'effet d'une drogue récréative

- Si vous prenez actuellement un médicament qui altère la chimie du cerveau (anxiolytique ou antidépresseur)
- Haute pression artérielle
- Maladie cardio vasculaire, ou historique de crise cardiaque ou AVC
- Asthme sévère
- Epilepsie
- Diagnostic de bi-polarité, schizophrénie ou condition psychiatrique