

La respiration holotropique

Par Mario Lorenzetti, facilitateur certifié en respiration holotropique au Grof Transpersonal Training



olotropique vient du grec et signifie «cheminer vers la complétude». La respiration holotropique prend son origine des découvertes scientifiques sur la conscience du psychiatre Stanislav Grof, cofondateur, avec A. Maslow, de la psychologie transpersonnelle. Mondialement célèbre pour ses trente ans de recherches à Prague et aux États-Unis, Grof a conduit pendant les années 50 à 70, des psychothérapies utilisant le LSD avec des patients en psychiatrie et en accompagnement de malades en phase terminale.

La respiration holotropique est une méthode contemporaine pour faire l'expérience de «voyager», par une façon naturelle, dans les états de conscience non ordinaires et de percevoir des côtés de nous normalement non accessibles. C'est un moyen pour se connecter à notre «guérisseur intérieur», énergie de l'univers qui est en chacun de nous. C'est une sorte de sagesse et d'intelligence du corps qui se déploie dans l'expérience holotropique, révélant le potentiel de guérison des états non ordinaires de conscience. Cette énergie de guérison et de transformation était déjà connue sous d'autres noms, dans de nombreuses cultures ancestrales de traditions chamaniques, surtout celles qui utilisent le souffle (hyperventilation) pour induire des états de transe tels: les San (*Bushmen* d'Afrique australe), certaines traditions sibériennes, les soufis (mystiques de l'Islam). La respiration holotropique est également en lien avec la psychologie des profondeurs, des traditions spirituelles et de la philosophie éternelle. «*Quelque chose d'extrêmement fondamental et primordial dans le psychisme humain, quelque chose qui transcende les races, les cultures et le temps, une sorte d'Esprit Primordial reliant l'homme à la totalité de l'univers*» (S.Grof).

Une pratique simple et accessible

La méthode créée par Grof dans les années 70, après la vague hystérique prohibitionniste contre les psychédéliques, est pratiquée surtout en groupe. Couché au sol sur un matelas, les yeux fermés, vous êtes amené à une respiration accélérée et profonde. Des musiques évocatrices accompagnent et soutiennent l'expérience. Un travail focalisé sur le corps peut s'ajouter mais reste facultatif. Un élément supplémentaire du processus comprend le dessin (mandala). Les séances sont précédées et suivies d'un temps de partage verbal, dans un climat de confiance et de respect qui constitue un moyen d'intégration de l'expérience. Le cadre facilite le processus: se développer et expérimenter, dans une approche protégée, non directive, non jugeante, empathique, non verbale et non intellectuelle. Le symptôme (émotionnel ou somatique) et son expression dans un environnement protégé, est ici considéré comme une manifestation de la guérison plutôt qu'une maladie. Les problématiques psychosomatiques semblent puiser dans les réservoirs profonds des énergies refoulées et la libération de ces énergies joue un rôle fondamental dans le processus holotropique. Être profondément soi-même (individuation jungienne), c'est une étape pour s'ouvrir au transpersonnel.



Photo Serena Martinielli

Consciences holotropiques, consciences chamaniques

Grof nomme «holotropique» ces états de conscience particuliers parce qu'ils nous permettent d'accéder à une connaissance de notre être profond, au-delà des limites de l'ego. En fait, cette technique s'adresse aux différents niveaux de la personne: physique, émotionnel, mental et spirituel. Elle couvre les domaines inconscients des dimensions biographiques, périnatales et transpersonnelles. Le transpersonnel, c'est un éventail diversifié qui comprend plusieurs niveaux d'expériences et de guérisons. Des expériences hors de «l'ego clos dans la peau», comme l'appelait le philosophe mystique Alan Watts et hors «des limites du temps et de l'espace», comme revivre des expériences phylogénétiques¹, mythologiques, chamaniques ou encore celle de l'inconscient collectif jungien.

Le fait d'amener dans notre culture matérialiste et/ou monothéiste l'inattendu et le non ordinaire, a eu une importance. Mais elle est évidemment et malheureusement encore bien loin d'être accomplie dans notre société. Pour exemple: la distinction que Grof fait entre les psychoses et les émergences spirituelles. Il critique la psychiatrie officielle qui trop souvent encore, enferme et diagnostique comme «pathologie», beaucoup «d'expériences non ordinaires». Ces dernières sont, selon le cas, souvent bien soignées, intégrées, accueillies et accompagnées dans d'autres cultures. Expériences qui sont même parfois reconnues comme moments profonds de transformation et de changements, comme la crise chamanique initiatique ou la nuit obscure de l'âme, crises existentielles qui nous amènent sur le chemin spirituel.

Le travail holotropique nous offre une profonde possibilité d'être, ou de se rebrancher dans le courant de la vie, de la transformation et du changement de notre façon d'être. C'est un processus de mort et de renaissance, une ouverture du cœur. C'est aussi une aventure dans la conscience qui peut devenir un véritable processus initiatique. ☪

¹ histoire évolutive des espèces

Grof, S., *Les nouvelles dimensions de la conscience*, Ed. Rocher, 1989.
À la recherche de soi (en collaboration avec Christina Grof), Ed. Rocher, 1992.
L'esprit holotropique: les trois niveaux de la conscience humaine, en collaboration avec Hal Zina Bennett, Ed. Rocher, 1992.
Le jeu cosmique, Éd. du Rocher, 1998.
L'ultime voyage: la conscience et le mystère de la mort, Guy Trédaniel, 2009.