



RESPIRATION SACRÉE EN BELGIQUE

La Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) est une cérémonie de guérison et d'expansion de la conscience. Elle se pratique en groupe ou en individuel dans un état modifié de conscience et fait appel à la respiration, la musique et le mouvement.

Les activités que nous proposons en Belgique sont une invitation à vous engager dans un processus de transformation intégrant les différentes facettes de l'être : corporel, mental, énergétique, psychologique et spirituel.

Ce type de travail est destiné à toute personne désirant travailler sur elle-même et souhaitant faire l'expérience de pratiques chamaniques en se connectant à la fois à la matière et aux mondes subtils.

Origines de la Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™)

Cette pratique est le produit de la synthèse évolutive du travail de C. Michael Smith Ph.D. (aka Mikkal), psychologue, psychanalyste jungien et anthropologue médical (recherches sur les systèmes de guérison chez les peuples indigènes).

Les influences majeures de la Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) proviennent de la théorie holotropique* développée par Stanislav Grof, MD, ainsi que du chemin chamanique du Cœur ; de la psychologie symbolique et analytique de C.G. Jung ; du processus rituel et de la théorie du leadership (Robert Moore) et de la pratique du sens corporel (Eugene Gendlin, Ph.D.). La Respiration Sacrée a des influences ethnographiques importantes également en matière de mouvements sacrés du corps (asanas), de postures physiques et de transe-danse (Felicitas Goodman, Gabrielle Roth).

**Le mot 'holotropique' trouve son origine dans le grec ancien et signifie : « qui tend vers complétude ».*

La Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) est née aux Etats Unis et existe en Europe depuis 2010. Au fil du temps, la pratique de cette cérémonie s'est transformée et a considérablement évolué grâce à la collaboration de Mikkal avec Minthé en Europe. L'apport des connaissances et des enseignements de Minthé (chamanisme de l'Eau, accompagnement des femmes) a permis une continuelle cocréation générative ainsi que le développement d'une expertise adaptée aux besoins de notre temps et de notre culture européenne.

Bénéfices de la Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™)

- Remobiliser l'énergie et retrouver son axe et sa sérénité après une période troublée.
- Acquérir une meilleure connaissance et conscience de soi
- Soigner des blocages ou traumatismes afin de les transcender
- Appréhender des étapes de vie difficiles (deuil, séparation, burnout, ...)
- Traverser des états dépressifs et de mal-être
- Augmenter l'estime et la confiance en soi, revaloriser son image

- Donner plus de sens à sa vie (mission)
- Mener une existence plus sereine et qui tend vers la complétude
- Se sentir plus aligné(e) et plus centré(e)
- Développer sa créativité et ses talents artistiques
- Enrichir son vécu au niveau spirituel et symbolique
- Apprivoiser les états de conscience modifiée en toute sécurité, en accédant à l'inconscient comme vivier de ressources
- Faire l'expérience de la vie en commun, développer ses capacités d'observation, de partage et d'empathie en étant témoin du processus de l'autre et du groupe

Plus précisément

Basée sur le principe de la Respiration Holotropique de Stanislav Grof, accompagnée de musiques ciblées, dans un cadre sécurisant en présence du Sacré, la Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) est une cérémonie de guérison **non répressive** durant laquelle le corps est invité à s'exprimer librement.

Depuis la naissance et tout au long de notre vie, nous accumulons des expériences qui peuvent résulter en certains schémas répétitifs et/ou comportements dysfonctionnels qui nous empêchent de mener notre vie à son plein potentiel (croyances limitatives, peurs, traumas, difficultés interpersonnelles).

La cérémonie de Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) est conçue de manière à nous permettre d'accéder à notre force holotropique* ou 'Guérisseur Intérieur', qui a sa propre sagesse et intelligence. Lors de la cérémonie, le guérisseur intérieur est intentionnellement invoqué. A partir de cet espace, il nous est dès lors possible de glisser dans nos profondeurs afin de dénouer des nœuds de notre Psyché, en laissant notamment émerger nos visions intérieures, la guérison et la transformation (processus d'individuation).

La Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) permet l'expression et la libération (guérison) d'éléments biographiques, périnataux (grossesse, naissance) et transpersonnels ; de mémoires corporelles et émotionnelles liées à des problèmes physiques et/ou psychiques ; y compris au niveau de l'inconscient collectif ou d'autres dimensions, archétypes, périodes d'histoire passées, mémoires et lignées familiales et dimensions imaginaires et symboliques, voire mythologiques.

La Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) utilise, entre autres, des outils tels que :

- La respiration connectée
- Le travail corporel ou énergétique occasionnel pour lever certains blocages
- L'expression libre du processus du participant, des états internes et des émotions (respiration, mouvement, son)
- L'expression artistique (danse, chant, dessin, partage verbal, création)

Toutes les cérémonies de Crows Nest suivent la structure des rites de passage, en débutant et s'achevant dans un cadre protégé et sacré, en connexion avec les forces de chacune des directions cardinales.

3 éléments principaux : respiration, corps & musique

Respiration

L'indication du vivant, l'influence de notre respiration sur notre état (voir méditation, sport), le souffle, la respiration connectée, le « Qi » (souffle, énergie),

Corps / mouvement

Par le biais de notre corps, nous faisons l'expérience des émotions, de notre incarnation, de nos limites et de notre capacité à être en lien avec les autres. Au cours de la cérémonie, notre corps va pouvoir se mettre en mouvement et laisser exprimer naturellement le rire, les pleurs, les cris, la colère, la paix ; se tendre ou délier des tensions en permettant de 'reprogrammer' des nouveaux schémas ou ressources personnelles.

Il arrive que le voyageur vive des blocages d'ordre somatique (corps), psychique ou liés à l'affect (difficultés interpersonnelles). Il se peut dès lors qu'un facilitateur propose un travail corporel correctif adapté. Ce type de travail non systématique se fait toujours avec l'accord du voyageur et s'inscrit dans une démarche de respect. Il peut être un contact comme tenir une main ou une simple pression sur une partie douloureuse du corps.

Musique

La musique est utilisée comme outil essentiel des cérémonies et des pratiques spirituelles (cf. études et archives anthropologiques au travers des cultures du monde, danses tribales, transe, chant etc.). Des musiques spécifiques et évocatrices suivant des phases rituelles sont utilisées afin de soutenir pleinement le travail. Les états de conscience modifiée sont amplifiés par la musique et par la qualité du son émis. Celle-ci permet notamment d'approfondir le processus thérapeutique, de faciliter l'expression du mouvement et des émotions ainsi que de contextualiser l'expérience vécue par le voyageur.

Différentes expériences et manifestations possibles

A la différence d'une approche verbale, la multi-dimensionnalité permettra de faire l'expérience d'aspects provenant de trois dimensions de la psyché : biographique, périnatale et transpersonnelle :

- Biographique : expériences faisant référence aux événements vécus par la personne depuis la naissance (émotions, sensations)
- Périnatale : exploration des espaces situés autour de la naissance (grossesse, naissance, accueil)
- Transpersonnelle : vécu d'expériences extra-sensorielles ou à la limite du psychisme et de la spiritualité (éveil spirituel)

Lors d'une séance de Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™), le participant sera peut-être amené à revivre des émotions intenses (frustration, tristesse, colère ...) jusqu'à la catharsis, afin de les transformer et de remobiliser l'énergie ainsi libérée.

Il arrive fréquemment que les participants fassent l'expérience d'une renaissance ('rebirth') ou la reviviscence de traumatismes. Ceci peut par exemple prendre la forme de cris, pleurs, contorsions du corps, crises de tétanie, d'asanas (postures de yoga). D'autres manifestations sont d'ordre mystique ou adoratif et se déroulent en dehors de l'espace et du temps (horloge).

Concrètement

Les cérémonies de Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) se passent en 3 temps : la **préparation**, la **cérémonie** en tant que telle, le **retour** et l'**intégration**.

Préparation

Dans le cadre des enseignements qui précèdent une cérémonie Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™), les participants reçoivent des informations et instructions concernant le bon déroulement de celle-ci.

Ceci comprend une partie théorique et pratique : théorie de la Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™), règles de sécurité, méthode de respiration, responsabilités et rôles de chacun ainsi que le choix des partenaires de travail (binômes).

Cérémonie

La Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) se pratique en binôme (par 2).

Le 'voyageur' (celui qui respire) et 'l'allié' (celui qui protège) travailleront ensemble pendant toute la retraite.

La cérémonie débute par un temps de protection, d'ancrage et de relaxation.

Le voyageur entame la cérémonie, allongé sur un matelas, les yeux bandés. L'allié l'accompagne en tant que témoin du processus vécu et est en charge de sa sécurité. Ces rôles seront inversés à la cérémonie suivante (le voyageur deviendra l'allié).

Le voyageur est invité à prendre une respiration simple, profonde et continue dans un premier temps, ensuite en accélérant peu à peu jusqu'à un rythme rapide qui va créer une hyperventilation, lui permettant de déposer son mental et de s'ouvrir à des espaces plus vastes (état modifié de conscience). Cette phase peut durer quelques minutes.

Le voyageur peut alors se laisser aller en toute confiance, porté par la musique, et vivre l'expérience et son processus, jusqu'à la fin de la cérémonie (le retour).

Une cérémonie de Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) dure environ 3 heures.

Retour, intégration, processus de groupe et mise en œuvre (implémentation)

A la fin de la cérémonie, le voyageur réalise un dessin (mandala) dans lequel il va déposer l'essence de ce qu'il ramène de son voyage (pas de connaissance artistique nécessaire). Ceci se fait en silence (retour non verbal) et juste après la fin du voyage, afin de permettre un retour en douceur vers la conscience ordinaire. L'allié restera au service de son voyageur jusqu'à ce que celui-ci soit totalement 'rentré' et 'ancré' complètement dans la réalité (boire, manger, s'aérer,...).

Dans un deuxième temps, le voyageur partage verbalement son expérience avec son allié lors d'un temps d'échange en binôme. Celui-ci sera le témoin et l'observateur non jugeant de l'expérience et ne fera de celle-ci aucune interprétation.

Enfin, les participants partagent l'essence de leur expérience en grand groupe.

Le témoignage au sein du groupe permet aux participants d'ancrer leurs prises de conscience ainsi que les décisions prises concernant ce qu'ils vont mettre en œuvre concrètement, en vue de transformations durables dans leur vie quotidienne.

Après la fin de la retraite, les alliés restent en contact pendant un temps défini et les pratiques personnelles (implémentations) choisies par chacun viendront soutenir l'intégration et l'après-respiration.

Conditions d'admission aux stages

Il existe de nombreuses façons de faire des expériences spirituelles profondes par le biais des états modifiés de conscience. La pratique de la Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) ne convient cependant pas à tous et certaines conditions sont requises pour participer à une séance : avant chaque événement, les participants devront remplir un questionnaire afin que nous puissions exclure toute contre-indication (physique, médicale ou psychiatrique) et assurer aux participants une sécurité optimale.

Vos facilitateurs

Vous serez accompagné par Alexandra Ally Steverlynck, Christine van der Steur et Frédéric Millot, facilitateurs certifiés en Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™). Ils sont tous trois praticiens expérimentés de la relation d'aide.

Ils collaborent depuis des années et proposent des stages de Respiration Sacrée (Sacred Breathwork™) ainsi que des enseignements dans le domaine du chamanisme et du développement personnel.

Alexandra Ally Steverlynck

**Accompagnement centré sur la Personne
Enseignement**

www.heartisan.be

Alexandra.steverlynck@gmail.com

+ 32 (0) 479 99 63 20

Christine van der Steur

**Facilitatrice certifiée en Respiration Sacrée
Praticienne chamanique**

www.christinevandersteur.com

chris_vandersteur@hotmail.com

+ 32 (0) 475 909 925

Frédéric Millot

Géobiologie et soins énergétiques

www.geobiologiesolaire.com

gardiendufecrowsnest@gmail.com

+33 (0)6 61 88 38 38

Pour plus d'informations

Mikkal a créé **Crows Nest International Center for Shamanic Studies**, où ses enseignements ont permis la naissance de communautés spontanées qui se sont développées au fil du temps. Crows Nest propose des activités et apprentissages aux États-Unis, en France et en Belgique, en Afrique du Sud et en Amazonie.

Minthé est la Directrice de Crows Nest Europe.

- Respiration Sacrée sur Facebook : [Facebook.com/respirationsacreebelgique](https://www.facebook.com/respirationsacreebelgique)
- Crows Nest International Centre for Shamanic Studies: www.crowsnestshamanism.com
- C. Michael Smith Psychologue : <http://www.cmichaelsmith.com>
- Crows Nest Europe : www.psychologie-et-chamanisme.com