

CONDITIONS D'UTILISATION, INFORMATIONS ET AVERTISSEMENT SPECIFIQUE CONCERNANT LA PRATIQUE DU BREATHWORK

1. ORIGINE DU BREATHWORK REBIRTHING

Dans les années 70, Léonard Orr a développé la méthode de Breathwork dite "Rebirthing". Cette méthode de respiration consciente et connectée n'a rien à voir avec une technique d'hyperventilation, cette respiration rapide et forcée que l'on pratique en respiration holotropique par exemple. Ce n'est pas non plus un processus cathartique pour libérer les émotions – même si certaines personnes obtiennent parfois ce résultat.

La respiration consciente est une pratique douce et profonde de la conscience du souffle : une respiration calme et lente, sur laquelle vous focalisez toute votre attention et toute votre conscience. Au cours d'une séance, le praticien vous accompagne en tant que présence rassurante pour vous aider d'abord à bien respirer ; ensuite à explorer vos sensations intérieures, à les exprimer, à mettre en mots, en images ou en sensations ce qui vous viennent à l'esprit.

Depuis notre naissance, nous emmagasinons des expériences, douleurs, déceptions, traumatismes, peurs et plus généralement des émotions qui peuvent rester bloquées ; comme si on avait retenu notre souffle et arrêté de respirer sous l'impact. On dit d'ailleurs que la façon dont on respire est une métaphore de la façon dont on vit.

Alexandra guide un Breathwork à la fois doux et puissant, sans hyperventilation et qui permet de vivre des libérations émotionnelles très fortes, des prises de conscience, de lâcher des croyances limitantes...

Chaque séance est unique et offre de nouveaux apprentissages.

2. EN QUOI CONSISTE LA METHODE ?

Il s'agit de supprimer les pauses entre Inspire et Expire. Le pratiquant respire de manière connectée pendant une heure (par la bouche ou par le nez) sans interruption. Le praticien qui l'accompagne veille à tenir l'espace, permettre à la personne de vivre son expérience en se sentant sécurisé et soutenu. Petit à petit le pratiquant se détend complètement et entre dans un état favorable à l'émergence de mémoires, de sensations, d'émotions...

Une séance complète dure environ 1h30 : l'heure de respiration est suivie d'une relaxation d'environ 15 mn puis d'un échange sur ce que le pratiquant vient de vivre.

3. QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA METHODE ?

Pratiquer le Breathwork c'est d'abord réapprendre à respirer pleinement : redresser sa posture, relâcher les tensions physiques, permettre des inspirations plus amples et des expirations profondes et relâchées. C'est de ce fait permettre une meilleure oxygénation du corps, une désacidification de l'organisme et donc contribuer à se sentir mieux, faire baisser le niveau de stress, mieux dormir...

Enfin et surtout, le Breathwork est une technique de libération émotionnelle qui passe par le corps, les ressentis, sans avoir besoin de passer par les mots ou l'analyse. C'est un outil de développement personnel puissant et accessible à tous.

4. QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS ?

Cette technique de respiration consciente et connectée est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de troubles cardiaques, antécédents d'AVC, hypertension artérielle, maladie psychiatrique, dépression grave, asthme, suite à une opération chirurgicale, si vous suivez un traitement de chimiothérapie et d'une manière générale si vous êtes malades ou convalescent.

Cette liste n'est pas limitative et a pour unique objectif de vous informer et de vous alerter. En cas de doute, nous vous recommandons de vous rapprocher de votre médecin habituel pour prendre avis avant de vous inscrire à une séance.

Nous vous remercions de ne pas participer à nos séances de Breathwork si vous êtes dans l'un des cas ci-dessus ou si vous avez le moindre doute. Si vous décidez de participer à l'une de nos séances de Breathwork en dépit de votre état de santé, notre responsabilité ne saurait être engagée, même en cas de dommage corporel.

Avant toute inscription à une séance de Breathwork nous vous demandons de nous contacter par e-mail pour échanger sur votre état de santé et vérifier sa compatibilité avec la technique.

5. BIEN SE PREPARER A UNE SEANCE DE BREATHWORK

Nous vous conseillons de ne pas manger dans les 2 heures précédant la séance.

Juste avant votre séance, faites un passage aux toilettes (la respiration brasse les organes internes et donc la vessie !).

Installez vous dans un endroit calme et dans lequel vous ne serez pas dérangé.e.

Prévoyez :

- une couverture pour vous couvrir
- un bandeau ou foulard pour vous couvrir les yeux (cela permet une meilleure intériorisation)
- un verre d'eau pour boire en fin de séance
- de quoi prendre des notes

6. QUE PEUT-IL SE PASSER PENDANT UNE SEANCE DE BREATHWORK

Chaque séance de Breathwork est unique. Vous trouverez ci-après une liste des sensations physiques et émotionnelles généralement ressenties par les pratiquants (sans que ces sensations ne soient systématiques ni cumulatives) :

- endormissement (peut être due à un état de fatigue antérieur ou à une résistance par rapport à la pratique. Nous vous guidons pour vous éviter l'endormissement, ceci n'étant pas un effet souhaité de la technique)
- sensation de picotement dans les extrémités pouvant aller jusqu'à un engourdissement voir des "crampes" (cet état est passager et cesse dès la fin de la séance)
- libération émotionnelle (pleurs, colère, rires)
- prise de conscience sur des sujets préoccupant le pratiquant
- ...

