

<http://www.jmcollignon.fr/Respiration-Psychodynamique-R>



La Respiration Psychodynamique®

- Thérapies
-

Date de mise en ligne : lundi 12 mars 2018

Copyright © Jean-Marc Collignon - Neurothérapeute - Tous droits réservés

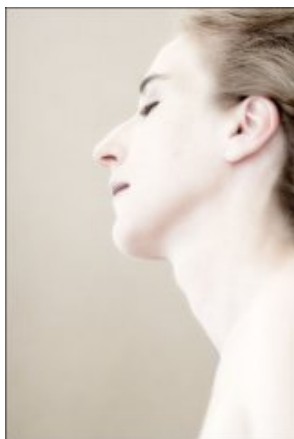
L'homme véritable respire par les talons.

Zhuangzi (IVe siècle avant JC)

Savez-vous respirer ?

Connaissez-vous l'importance du souffle sur votre santé physique, mentale et émotionnelle ?
Comment respirez-vous ?

La Respiration Psychodynamique® - Le Souffle Guérisseur



Dans les années 1970, l'Américain Léonard Orr découvre une méthode qui permet de revivre sa naissance. Elle se développe rapidement comme une psychothérapie corporelle et émotionnelle sous le nom de Rebirth. Elle révèle qu'il existe en nous un système naturel de guérison de traumatismes qui s'active par une façon particulière de respirer.

Après un demi-siècle de pratique, d'observations et d'évolutions dans différents courants, le Rebirth s'enrichi aujourd'hui des dernières applications dans le domaine des thérapies brèves et d'une nouvelle approche par l'apport des thérapies quantiques.

La Respiration Psychodynamique® est le fruit de cette synthèse. Elle crée un pont entre le fonctionnement de la psyché et les lois de la physique quantique. Elle associe processus thérapeutique et démarche spirituelle dans une voie unique de libération de l'Être.

Le rejet, l'abandon, la trahison, l'injustice et l'humiliation sont les 5 blessures de l'âme qui correspondent à nos peurs profondes fondamentales.

Ces peurs racines sont le fruit des expériences physiques douloureuses de notre vécu périnatal.

Elles sont l'origine vibratoire de tout ce que nous attirons dans nos vies, de toute l'agitation de notre mental, de tout ce qui nous empêche d'être nous-même, ici et maintenant, en pleine conscience.

Par la respiration, en allant à la rencontre de nos mémoires traumatiques pour en libérer les charges émotionnelles, cognitives et sensorielles, nous allons guérir nos peurs et initier un véritable processus de libération.

La Respiration Psychodynamique® est puissante et transformatrice. Elle se pratique en conscience et est réservée aux adultes. Elle demande le sens de la responsabilité et une réelle détermination à franchir les obstacles dressés sur son chemin d'évolution.

Une séance individuelle de Respiration Psychodynamique® comprend 3 parties et dure entre une heure trente et deux heures.

- Chaque séance commence par un entretien, un temps d'échange, pour orienter le thème de la séance. Il est consacré à l'identification de vos difficultés et à la détermination de vos objectifs.
- Cet entretien est suivi de la phase respiratoire. Elle se déroule en position allongé, au sol sur un futon. La pratique respiratoire se caractérise par une inspiration profonde et dynamique et une expiration totalement relâchée. L'inspiration et l'expiration sont liées l'une à l'autre sans pause. Cette forme de respiration amplifiée, circulaire, localisée dans le haut de la cage thoracique, permet d'activer en nous un cycle énergétique d'environ une heure. Il est important de prévoir une tenue vestimentaire adaptée et confortable.
- Une troisième phase est destinée à la mise en conscience du contenu de la séance par une verbalisation du pratiquant.
- L'intégration se produit naturellement entre les séances.

Idéalement, un cycle de Respiration Psychodynamique® s'effectue sur une dizaine de séances, au rythme d'une par semaine ou une toute les deux semaines.

La Respiration Psychodynamique® peut également s'expérimenter lors de stages résidentiels en groupe. Un entretien téléphonique préalable est toutefois nécessaire avant inscription.

Séance individuelle : adultes uniquement

Tarif : 90 Euros la séance

L'exercice des 20 respirations connectées

Voici un exercice que vous pouvez pratiquer plusieurs fois par jour, pour vous recentrer et bénéficier des bienfaits d'une meilleure oxygénation.

Une respiration connectée est une respiration continue, circulaire, c'est à dire sans temps d'arrêt entre l'inspiration et l'expiration ainsi qu'entre l'expiration et l'inspiration.

Cet exercice se pratique les yeux fermés, en inspirant et expirant par le nez, dans le haut de cage thoracique.

- Quatre respirations connectées courtes ou naturelles.
- Après les quatre respirations naturelles, une très longue, toujours connectée.

Cela fait cinq respirations connectées à enchaîner quatre fois pour arriver à un total de 20 respirations connectées. Prenez votre temps, l'exercice s'effectue sans tensions, avec le plus de fluidité possible.

Il se peut toutefois que votre tête tourne après seulement quelques respirations : arrêtez-vous et reprenez plus tard, progressivement et à votre rythme. De même, évitez au début de faire plus de 20 respirations connectées, vous pourriez activer un cycle de Rebirth sans y être préparé.

Même si respirer est sans danger, l'accompagnement par un professionnel est recommandé en début de pratique si vous souhaitez approfondir cette voie.

[>>> Respiration Psychodynamique, le témoignage d'Emilie](#)

[La-Respiration-Psychodynamique-le-temoignage-d-Emilie]