

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 traumas 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 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