

[Accueil](#) » [Actualité santé](#) » Boostez votre mental avec le travail respiratoire



Actualité santé

Boostez votre mental avec le travail respiratoire

📅 👤 La rédaction

Le travail respiratoire est une façon de changer vos habitudes respiratoires afin d'influencer vos sentiments et d'améliorer votre santé mentale et même votre santé physique.

Le travail respiratoire est une approche puissante de l'exploration de soi qui intègre des connaissances issues de la recherche sur la conscience moderne, l'anthropologie, diverses formes de la psychologie, des pratiques spirituelles orientales et même des traditions mystiques.

Les séances de travail sur la respiration peuvent être menées aussi bien en groupe qu'individuellement, les séances individuelles ayant souvent les résultats les plus puissants.

Le travail respiratoire amène la plupart des participants bien au-delà des thérapies cognitives traditionnelles pour offrir un cheminement plus profond et non verbal vers le bien être. Il peut nous aider à comprendre les effets de notre naissance sur notre estime de soi, nos relations, la dynamique familiale et d'autres questions essentielles de la vie. Il conduit à la maîtrise de soi. Sa capacité innée à émerger en guérissant les traumatismes de la vie réside dans les puissantes libérations émotionnelles et

Vous êtes
professionnel de
santé
ou du paramédical
?

Découvrez
[Therapeutes.com](https://therapeutesmagazine.com)

**SOIGNEZ
VOUS
naturelle
ment**

Inscrivez vous à
la newsletter

Votre email

Je souhaite
recevoir la
Newsletter et
j'adhère à la
[politique de
confidentialité](#).
Je peux me
désabonner à
tout moment.

spirituelles qu'il procure. La respiration est aussi un processus de prise de conscience qui a la capacité d'émerger et de libérer nos schémas enracinés du passé qui ne soutiennent plus notre direction actuelle dans la vie.

L'historique

Pendant des siècles, les gens ont recherché l'éveil spirituel, l'auto-guérison et la relaxation méditative par le biais de techniques de respiration. La respiration prend racines dans les pratiques orientales comme le yoga, le Tai Chi et le bouddhisme.

Cependant, la plupart des thérapies respiratoires utilisées aujourd'hui ont débuté à l'époque de la prise de conscience des années 1960 et 1970.

Plusieurs types de travail respiratoire se sont formés à cette époque, notamment le travail respiratoire holotropique et le rebirthing. Certains modèles mettent l'accent sur la conscience de soi et la paix intérieure, tandis que d'autres traitent de l'altération des états de conscience et des effets psychédéliques. Le Rebirthing, par exemple, a été développé par Leonard Orr et s'est concentré sur l'expérience traumatisante de la naissance. La respiration holotropique, qui a été créée par le Dr Stan Grof et son épouse, Christina Grof, est née de leurs recherches sur la conscience et les effets des drogues psychédéliques comme le LSD.

Depuis les années 70, le domaine de l'inhalothérapie s'est encore développé. En 1991, Jacquelyn Small a fondé la respiration intégrative, qui est basée sur son travail dans la respiration holotropique aux côtés du Dr. Grof. Pour finir, la « Clarity Breathwork », qui a évolué depuis le Rebirthing, a été créé en 1999. La « Clarity Breathwork » a élargi les principes du Rebirthing pour inclure une approche plus générale du traumatisme et de la thérapie.

Aujourd'hui, le domaine continue d'évoluer, avec des douzaines de modèles et de programmes de certification disponibles pour les participants et les praticiens intéressés. Des organisations comme la Fondation Stanislav et Christina Grof (anciennement appelée Association of Holotropic Breathwork International (AHBI)), Rebirthing Breathwork International (RBI), la Global Professional Breathwork Alliance (GPBA) et la International

JE
M'ABONNE
!

Your content here...

Derniers articles

[La communication dans le couple : émotions et relation à l'autre](#)

[Comment nettoyer vos artères avec un simple fruit](#)

[Protéger ses yeux des écrans : 5 exercices de relaxation simples pour préserver sa vue quand on travaille sur écran](#)

[Comment gérer ses émotions grâce à l'hypnothérapie ?](#)

[Comment bien choisir son praticien bien-être](#)

[Comment surmonter une agression ?](#)

[Comment concrétiser ses projets en 2022 ?](#)

[Comment réduire vos dépenses de santé... sans perdre en qualité de soins](#)

[Bas de contention à la ménopause : oui, mais pourquoi ?](#)

[Et si on se libérait des TOC avec l'hypnose ?](#)

Breathwork Foundation (IBF) contribuent toutes à la formation, à la recherche et aux efforts d'expansion des thérapeutes du monde entier.

Les 3 types principaux de travail respiratoire

Pranayama

Les yogis seront probablement familiers avec la pratique du pranayama, ou contrôle de la respiration. Le principe derrière le pranayama, c'est qu'en contrôlant la respiration, nous pouvons dépasser les blocages émotionnels qui entravent le flux de notre prana, ou notre énergie vitale. C'est une bonne introduction pour voir comment votre respiration affecte votre esprit et votre corps physique.

Rebirthing

Ce type de travail de respiration provient du travail de Leonard Orr, pionnier du New Age qui pense que la renaissance repose sur deux aspects. Dans la première, la renaissance se concentre sur l'idée qu'à travers la respiration consciente, au lieu de respirer simplement pour faire entrer et sortir l'air, vous pouvez le transformer pour faire bouger l'énergie.

Qu'est-ce que la respiration connectée consciente ? C'est juste un autre nom pour le rebirthing, ou respirer pour gagner de l'énergie.

La deuxième partie du rebirth est un peu plus poussée. L'idée est que chacun souffre d'un traumatisme créé lors de l'accouchement, quelque chose que Leonard Orr a « réalisé » après avoir recréé sa propre expérience de naissance dans une baignoire. Ici, la respiration consciente et connectée est utilisée comme un moyen de permettre à l'esprit de se libérer du blocage émotionnel et du traumatisme créé pendant l'accouchement.

Respiration holotropique

Qu'est-ce que la respiration holotrope ? C'est une manière de se

déplacer vers la plénitude par le souffle ; en grec, « holos » signifie entier ou plénitude, et « trepein » signifie « se tourner vers ».

Elle a été conçue par le Dr Stanislav Grof et son épouse Christina. Les deux étaient des chercheurs formés en thérapie psychanalytique. Leur domaine de recherche: ils ont étudié comment des psychédéliques comme le LSD pouvaient aider les gens à surmonter des traumatismes et d'autres expériences difficiles.

Puis le binôme a progressivement cherché un moyen sans drogue pour aider les patients à atteindre un état de conscience altéré. Leur réponse a reposé sur la respiration holotropique. Habituellement combiné avec de la musique, le travail holotropique consiste à inspirer et à expirer pendant la même durée à différentes vitesses pour induire un état de conscience altéré.

Ces types de séances sont habituellement dirigées en groupe, sous la direction d'un animateur qui donne des instructions tout au long de la réunion.

Travail transformationnel de la respiration

Qu'est-ce que le travail transformationnel de la respiration ? Il s'agit d'un terme générique pour tout type de travail respiratoire qui utilise des techniques de travail respiratoire pour favoriser la croissance personnelle et la guérison. Le rebirth et la respiration holotropique sont considérées comme des types de respiration transformationnelle. Il y a aussi le « souffle transformationnel » qui est un nom de marque déposée.

Les bienfaits du travail respiratoire

1. Soulage le stress et l'anxiété

Lorsque vous vous engagez dans un travail de respiration, vous changez la réponse du système nerveux au stress. Cela signifie que moins d'hormones de stress comme le cortisol sont libérées. Des niveaux trop élevés de cortisol peuvent entraîner des problèmes comme le gain de poids, les troubles du sommeil, les déséquilibres hormonaux et plus encore. Plus de respiration = moins de cortisol.

2. Améliore votre humeur

Le fait de suivre des schémas respiratoires peut stimuler l'humeur et, avec le temps, peut même aider à combattre la dépression. Une étude a révélé que trois mois de yoga et une respiration cohérente réduisaient de façon significative les symptômes dépressifs. [\(1\)](#)

Et un examen des études sur le travail respiratoire a révélé qu'il s'agit d'une option de traitement supplémentaire viable pour les personnes souffrant de dépression et d'anxiété. [\(2\)](#)

3. Maintient votre intestin en bon état de fonctionnement

Le travail respiratoire transforme la façon dont votre corps réagit au stress, mais il affecte aussi les réactions au niveau de l'intestin. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? L'énergie supplémentaire que vous avez apportée grâce à l'augmentation de l'oxygène peut aider à éliminer les toxines de l'organisme, permettant à votre métabolisme de fonctionner plus efficacement. Et si vous avez souffert de problèmes d'estomac à cause du stress, la thérapie par le travail respiratoire peut aussi vous aider.

Précautions

En général, le travail respiratoire est sans danger pour la majorité d'entre nous. Cependant, il existe parfois des contre indications.

Si vous avez des problèmes cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle, des symptômes psychiatriques graves ou des antécédents d'anévrisme, il est préférable de consulter votre médecin au préalable. Les exercices de respiration de base et le pranayama semblent être indiqués à tous, mais les types de

travail respiratoire plus intenses, où vous cherchez à modifier votre conscience, peuvent être trop intenses.

De plus, certains types de respirations peuvent provoquer l'hyperventilation, ce qui peut entraîner des étourdissements, des douleurs thoraciques, des battements de cœur, des spasmes musculaires et plus encore.

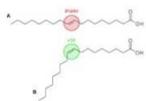
Le travail respiratoire peut aussi faire naître des émotions et des expériences vraiment troublantes pour certaines personnes.

 **Vous êtes praticien santé ou paramédical ? Boostez votre visibilité en vous inscrivant gratuitement sur [Therapeutes.com](https://therapeutes.com)**

[← Le pétasite: la plante qui soigne les allergies, les migraines et bien plus encore](#)

[Enfant et addiction à l'écran: coupez le cordon numérique ! →](#)

 **Vous pourrez aussi aimer**



Graisses trans:
Danger –
Pourquoi les graisses trans sont-elles mauvaises pour vous ?



Les plantes utilisées pour lutter contre la dépression ou l'anxiété



Les recours naturels en naturopathie contre la fibromyalgie

