

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel



Le rebirth : respirer pour renaître

« Basé sur une respiration amplifiée, consciente et dirigée, le rebirth permet un acte d'abandon à soi-même pour libérer des émotions enfouies sans intervention du menta ». Alice Orhant.

Le rebirth convient aux personnes dépressives, angoissées ou mal dans leur peau mais désireuses de changements radicaux.

L'hyperventilation ²³ ou accélération et amplification respiratoire est une ventilation non-physiologique, c'est-à-dire avec modification des pressions partielles normales des gaz sanguins.

Lors d'une hyperventilation, la **pression partielle de CO₂ dans les poumons** (et par conséquent dans le sang artériel) **va diminuer**. Sur le plan du pH sanguin, cela va produire **une alcalose respiratoire**.²⁴

Elle peut aussi être produite volontairement pour obtenir un état de transe, permettre une prise de conscience émotionnelle, par exemple dans la technique du *rebirth* ou encore en cas de plongée en apnée.

Risques liés à l'hyperventilation. En général, le risque le plus fréquent est que la victime cède à la panique avec les risques inhérents (chute, chocs, traumatisme...)

- **Dans le cas de la plongée sous-marine**, si la victime est en surface, partiellement immergée, le risque principal est que la tête tombe dans l'eau et qu'elle se noie. Si la victime est en plongée, le risque est alors important qu'elle tombe en syncope avant d'avoir eu envie de respirer et qu'elle se noie aussi.

- **La baisse de pression d'air pendant un voyage aérien**, combinée au stress spécifique, peut déclencher l'hyperventilation. C'est un problème répertorié par les autorités aéronautiques ; le diagnostic sur soi-même et la réaction à avoir font partie des questions de l'examen du brevet de pilote privé en France et ailleurs.

Déroulement d'une séance de rebirth

Lors de la première séance –après un entretien préalable qui a permis de clarifier la demande du patient–, le praticien fournit toutes les indications utiles sur le souffle et ses effets agréables ou désagréables (fourmillement, engourdissement, voire tétanie) qui dressent la carte des tensions enfouies dans le corps.

La consigne : accepter ces manifestations, continuer à respirer en faisant confiance au souffle... et au thérapeute. La séance se déroule dans un endroit calme avec une lumière tamisée.

Allongée sur un matelas, la personne est invitée à se relaxer et à respirer (par le nez ou par la bouche)

Ensuite, elle **amplifie sa respiration pulmonaire et accélère la cadence afin de déséquilibrer son mode de respiration habituel** qui, lui, bloque certaines émotions et entraîne une restriction respiratoire.

Une des caractéristiques du rebirth est d'**insister sur l'inspir dans un cycle de respiration ample et circulaire – sans pause**.

L'intensité du souffle augmente **jusqu'à ce que la respiration soit incontrôlée** : c'est dans cette phase que surgissent émotions, mouvements, peurs, sanglots, colères, larmes, douleurs, frissons, grandes chaleurs, tremblements mais également éclats de rires.

Une ventilation plus ample et accélérée mène, en effet, à **une hyperoxygénation du cerveau qui expulse l'anhydride carbonique (CO₂)**. Ce phénomène favorise la levée du contrôle du cortex sur les zones archaïques du cerveau, avec surgissement de la vie instinctive, des émotions refoulées, des souvenirs enfouis.

Peu à peu, la respiration redevient habituelle, la personne reprend contact avec son environnement.

La phase de respiration est encadrée par deux temps de parole : le premier pour préparer l'expérience du souffle, le second pour intégrer ce qui s'est passé.

C'est-à-dire ne plus lui opposer de résistance et laisser le cycle naturel des émotions suivre son cours. Il n'est pas nécessaire de nommer ou d'expliquer les épisodes traumatiques ni même de s'en souvenir pour s'en libérer.

Le rebirth travaille en effet sur des émotions très archaïques, appartenant au stade préverbal.

Par exemple un patient réalise qu'il respire à l'économie ; le thérapeute peut alors l'amener à se demander ce qui se passerait s'il osait prendre tout l'air dont il a besoin, une autre façon de dire "oser prendre sa place dans la vie"

Effets physiologiques du rebirth. Des crampes surviennent au contraste de l'alcalose sanguine avec l'acidose du muscle mais ces phénomènes désagréables sont présentés comme faisant partie du processus.

Des phénomènes émotionnels apparaissent : colère, cris, larmes, besoin de dormir... ainsi que des mouvements de succion. Certains disent revivre des sensations ressemblant à celles de la naissance. Ensuite, quand la respiration redevient normale, les sensations seraient plus paisibles et des états de bien-être se manifesteraient.

Précautions et contre-indications

- La respiration induite dans le Rebirth peut entraîner une crise spasmodique par l'obtention d'une forte alcalose dans le sang artériel.

- Déconseillé aux individus trop déstructurés ou incapables d'assumer un bouleversement émotionnel car leurs peurs archaïques se renforceraient.

- Contre-indiqué pour les personnes ayant vécu des expériences hallucinatoires ou de délire, et pour celles ayant consommé des drogues.

²³ Les « Hyperventilations » - Kapalabhati et Bhastrika »...

²⁴ Voir le pdf Les paradoxes de la respiration.