

Mon expérience dans la respiration Rebirth...

Par Judith Deligny

Respiration Rebirth... respiration connectée... connectée à de multiples perceptions, sensations émotionnelles plus ou moins enfouies, certaines bloquées depuis de nombreuses années... Ces émotions que l'on préfère taire en nous, oublier, nier... jusqu'à en perdre la mémoire... tout simplement pour continuer de vivre.

Selon mon expérience, cette reconnexion émotionnelle induite par cette respiration Rebirth a été très libératrice, et révélatrice de douleurs physiques et psychologiques.

Revisiter ces émotions avec toute la volonté de rester dans cet état de conscience particulier provoqué par cette respiration a fait rejaillir en moi des souvenirs d'enfance notamment, que j'ai pu alors aborder avec un nouveau regard... mon regard actuel, d'adulte. Cela m'a permis aussi de revivre, avec parfois des sensations physiques très fortes, des situations anciennes... tout en parvenant à m'y projeter telle que je suis maintenant, en me sentant plus armée, plus forte physiquement et psychologiquement.

Cet exercice, à la fois physique et mental, m'a redonné beaucoup de confiance en moi, de force intérieure, m'a permis de dénouer des tensions ancrées, très anciennes.

A la différence des pratiques respiratoires du Pranayama, qui me sont plus familières, la respiration Rebirth connecte directement (parfois très rapidement) aux diverses émotions et sensations physiques et/ou mentales.

Le Pranayama mène à la maîtrise du souffle, des émotions, à la perception très fine des sensations. On les perçoit en nous, on les reconnaît parfois, on apprend à les apprivoiser... tout en nous en détachant, tout en nous en préservant... pour nous sentir mieux.

C'est tout le travail de prise de recul face aux douleurs, aux affects déstabilisants.

On ne les nie pas, mais on ne s'y frotte pas non plus !

La respiration Rebirth et le Pranayama me paraissent très complémentaires.

Mon expérience de libération émotionnelle vécue dans la respiration Rebirth a grandement enrichi ma pratique du Pranayama.

Des tensions résiduelles enfin libérées ont laissé place à du relâchement, de la souplesse, de la douceur (tant dans le corps que dans l'esprit) ... pour une pratique plus ample, plus fluide, plus apaisée des exercices de Pranayama.

Février 2007.