

*Amélie*  
**CLERGUE VAURÈS**

**RESPIRE**

*Le breathwork*

**ET DÉPLOIE**

*au service*

**TA PUISSANCE**

*des femmes*

JouVence

## **De la même autrice aux Éditions Jouvence**

*Mon projet bébé*

### **Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Bien dans mon corps après bébé*, Sophie Baconin

*Anxiété, stress ? Je gère !*, Xavier Cornette de Saint Cyr  
et Mona Poisson

*Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien*,  
D<sup>r</sup> Pascale Gélis-Imbert

*Fascias libérés, santé retrouvée*, Hélène Altherr-Rischmann

*60 pratiques de méditation de pleine conscience*,  
Catherine Pourquier

## **ÉDITIONS JOUVENCE**

*France* : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse* : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

*Site Internet* : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail* : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

### **Catalogue gratuit sur simple demande**

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-749-5

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Illustrations intérieures : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction . . . . .	7
<b>1. Qu'est-ce que le <i>breathwork</i>?</b>	12
<i>Ses origines, l'histoire</i> <i>du breathwork. . . . .</i>	15
<i>Les lois universelles</i> <i>et le breathwork. . . . .</i>	17
<i>Le principe du breathwork. . .</i>	21
<i>Les cinq clés pour bénéficier</i> <i>de tous les avantages</i> <i>du breathwork. . . . .</i>	34
<i>Le fonctionnement</i> <i>du breathwork. . . . .</i>	39
<i>Les principaux bienfaits</i> <i>du breathwork. . . . .</i>	52
<b>2. En quoi le <i>breathwork</i> peut-il aider</b> <b>les femmes spécifiquement? . . . . .</b>	58
<i>Nourrir et développer sa sécurité</i> <i>intérieure . . . . .</i>	59
<i>Accueillir son héritage émotionnel . . .</i>	67
<i>Gérer son stress et alléger</i> <i>sa charge mentale . . . . .</i>	75
<i>Apprendre à s'aimer . . . . .</i>	83
<i>Gagner en empowerment et se connecter</i> <i>à sa puissance intérieure . . . . .</i>	99

<i>Devenir confortable avec son cycle hormonal à chaque étape de sa vie . . .</i>	107
Conclusion . . . . .	116
Bibliographie. . . . .	119

## ***BREATHWORK, CLAUSE*** **DE NON-RESPONSABILITÉ**

- Amélie Clergue Vaurès ne pose pas de diagnostic, ne propose aucun traitement médical, ne prescrit pas de substances et n'interfère pas avec le traitement d'un professionnel de la santé agréé.
- La respiration ne remplace pas les soins médicaux ni la psychothérapie. Amélie Clergue Vaurès utilise des techniques qui peuvent énormément améliorer un suivi psychologique et une démarche de guérison et de croissance personnelle.
- Le corps a la capacité de se guérir et pour cela, une relaxation complète est souvent bénéfique. Les déséquilibres à long terme nécessitent parfois plusieurs séances afin d'obtenir le niveau de relaxation nécessaire au corps pour se guérir.
- Bien qu'il n'y ait pas de contre-indications connues à la respiration, il est fortement conseillé à toute personne ayant des problèmes médicaux de consulter son médecin traitant. Il est déconseillé de pratiquer lorsque l'on est enceinte.

## AVERTISSEMENTS

Le *Breathwork* peut entraîner une libération intense physique et émotionnelle. Cette technique peut être comparée à un entraînement de haute intensité. Elle est déconseillée aux personnes suivantes :

- antécédents de maladie cardiovasculaire, notamment angine ou crise cardiaque, hypertension artérielle, glaucome, décollement de la rétine, ostéoporose ;
- blessures physiques ou chirurgies récentes importantes ;
- personnes atteintes de maladie mentale grave, de crises convulsives ou utilisant des médicaments importants ;
- toute personne ayant des antécédents personnels ou familiaux d'anévrismes ;
- il est déconseillé aux femmes enceintes de pratiquer sans avoir d'abord obtenu l'approbation de leur médecin ;
- les personnes asthmatiques doivent amener leur inhalateur.

A hhh Ahhhhhh  
Ahhh Ahhhhhh

J'ai envie de commencer ce livre par une grande respiration et je vous invite à essayer avec moi. On inspire par le nez en gonflant le ventre et «ahhh», on relâche tout par la bouche, l'air, mais aussi les soucis, les pensées négatives... Faites-le trois fois les yeux fermés, les mains posées sur votre utérus – votre chakra sacré – et... res-sen-tez! Ressentez comme en quelques minutes à peine votre énergie a changé, comme vous êtes plus présente à vous-même, plus ancrée dans votre corps. Vous venez de toucher du doigt la puissance de votre souffle, votre souffle de vie.

C'est la première chose que nous faisons lorsque nous entrons dans ce monde, la dernière chose que nous faisons lorsque nous en sortons, et la seule chose que nous devons tous faire pour maintenir la vie entre les deux. Le souffle, littéralement, équivaut à la vie. Mais qu'est-ce que le souffle, vraiment?

Depuis des siècles, le souffle est utilisé comme médecine. Quand on sait l'utiliser,

il peut en effet être puissant et libérateur. Le souffle est le pont entre l'esprit et la matière, entre le conscient et l'inconscient.

Respirer amène notre chemin vers la cohérence et vers plus de conscience. La cohérence est l'état où le cœur, l'esprit et les émotions sont en alignement énergétique et en coopération...

Changez votre respiration pour changer votre cœur et votre cerveau.

Changez votre respiration pour gagner en alignement et en conscience.

Changez votre respiration pour vous sentir vivants.

La respiration, c'est la vie. Elle est la base de toute vie sur notre planète, dans tous les règnes : végétal, animal, minéral. Le souffle est à l'espèce humaine ce que la photosynthèse est à l'espèce de la nature. Ce n'est pas que c'est primordial de respirer, c'est que c'est ici que se joue notre relation au vivant. Le rappel de toute chose. Reliance et coordination.

Nous pouvons voir notre souffle comme notre capital de vie. La plupart du temps, nous respirons en continu inconsciemment. Prendre soin de ce capital, l'entretenir et



le potentialiser va nous permettre de vivre plus pleinement.

De nombreuses disciplines, dont le *breathwork*, ont utilisé le souffle comme outil d'excellence pour la maîtrise de soi, à la fois physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Le *breathwork* est une technique de respiration consciente qui permet de faire circuler l'énergie vitale dans le corps et qui mène vers des libérations physiques, émotionnelles et des prises de conscience. C'est aussi une puissante pratique de transformation personnelle qui amène à la paix intérieure.

Le *breathwork* permet de libérer le stress, les angoisses, les mémoires du corps pour se reconnecter à son essence. En se libérant d'émotions bloquées, de croyances limitantes, de peurs, de schémas de pensée, le *breathwork* permet de retrouver sa pleine puissance.

C'est une pratique de reconnexion au cœur qui ouvre des espaces de conscience, de transformation et de guérison. Vous en découvrirez les bases dans ce livre, notamment à travers les lois universelles.

Sur ce chemin de transformation personnelle, les femmes sont extrêmement

challengées. Chacune essaye à sa manière de jouer à la *Wonder Woman* : jongler entre le travail, la famille, les obligations. Elles sont confrontées à la pression de leurs lignées, au poids d'une société patriarcale, à une charge mentale parfois excessive, à une vie à 1000 à l'heure qui souvent les empêche de s'écouter, de ralentir, de s'extraire du quotidien. La femme est par nature cyclique. Vouloir rivaliser avec l'homme, son rythme et son modèle ne peut que l'amener à l'épuisement, au désalignement en créant bon nombre de tensions internes.

Le *breathwork* est une des clés de transformation la plus rapide, puissante et efficace pour les femmes.

Ce livre va expliquer de façon théorique, mais aussi pratique comment le *breathwork*, bien utilisé, permet de trouver un équilibre interne, de se libérer du poids du passé, d'améliorer son équilibre hormonal, de stimuler sa fertilité, de gagner en *empowerment*, d'alléger sa charge mentale et bien plus encore.

L'objectif de ce manuel est d'apprendre comment mieux exploiter ce potentiel dans notre vie. Je suis convaincue que la respiration

est le premier pilier pour la vitalité, la santé et la longévité. De plus, pour les femmes, elle est une clé particulièrement puissante pour pénétrer leur univers et résoudre beaucoup de leurs problèmes. En effet, quand on pense à l'énergie féminine, on a tendance à penser douceur, fragilité, émotion, sensibilité... Tous ces attributs, souvent vus ou perçus comme négatifs, peuvent clairement devenir des atouts quand ils sont mis au service de notre puissance et de notre pouvoir intérieur. Le souffle a le pouvoir de réaliser cette transformation et de nous permettre d'accéder à notre pleine puissance.

Ce livre va vous permettre de vous connecter à votre énergie féminine grâce au souffle et vous accompagner sur le chemin de la puissance au féminin! Le *breathwork* est une expérience surprenante et transformatrice que je recommande à celles qui ont envie de travailler sur la (re)connexion à elles-mêmes et de gagner un nouvel élan de vie!

**« La respiration est l'outil le plus puissant de guérison, de croissance personnelle, de développement spirituel et surtout une porte d'accès au changement. »**

Dan Brulé



# Chapitre 1

Qu'est-ce que  
le *breathwork*?

Dans les techniques de respiration, il y a deux grandes familles :

- les techniques dites **régulatrices** (pranayama, cohérence cardiaque) qui vont permettre d'apaiser et d'équilibrer les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, de réguler les productions hormonales (notamment le cortisol, l'hormone du stress) et qui font rentrer en état méditatif en activant les ondes alpha au niveau du cerveau ;
- les techniques **transformatrices** (tous les différents types de respiration consciente et continue : le *breathwork*, le *rebirth*, etc.), ce que nous allons voir en détail. Le *breathwork* est également appelé « souffle de transformation ».

Le souffle est l'outil le plus accessible à tous. Il y a différentes formes et différents courants de *breathwork*. Tous soutiennent, par la respiration, le processus naturel du corps pour libérer les tensions chroniques, le stress, les traumatismes émotionnels et modifier sa chimie interne. Notre respiration est utilisée

comme une clé pour rentrer dans notre système nerveux.

Le *breathwork* est une technique de respiration consciente qui permet de faire circuler l'énergie vitale dans le corps et qui amène des libérations physiques, émotionnelles et des prises de conscience. C'est une puissante pratique de transformation personnelle qui va permettre une reconnexion au cœur, d'ouvrir des espaces de conscience, de transformation et de guérison.

La respiration va renforcer notre sécurité intérieure, augmenter notre fréquence vibratoire, notre énergie vitale. En respirant mieux, nous allons avoir plus d'énergie, nous sentir plus apaisés, aimants et finalement avoir des niveaux de conscience supérieurs.

C'est bien plus que juste un phénomène physiologique. On va pouvoir améliorer sa santé, son bien-être et ressentir un profond sentiment de joie de vivre. C'est le meilleur des antidépresseurs!

La respiration va également nous permettre de mettre en lumière les espaces non visités de nos mémoires.

C'est donc un outil :

- pour se rencontrer soi-même ;
- pour rencontrer toutes les parties de qui l'on est ;
- pour retrouver un espace plus libre, plus plein et plus de joie.

**« La respiration est le pont qui relie la vie à la conscience, qui unit votre corps et vos pensées. »**

Thich Nhat Hanh

## **Ses origines, l'histoire du *breathwork***

Depuis la nuit des temps, la puissance du souffle a été utilisée pour explorer la guérison, des états de conscience modifiés, plus de clarté mentale, émotionnelle par de nombreux courants spirituels : les maîtres spirituels incluant les soufis, les yogis, les maîtres du tao, les guérisseurs naturels africains, grecs, romains, les druides, etc. On a eu recours au *breathwork* dans des méditations, pour atteindre des états extatiques, en yoga, dans de nombreuses pratiques énergétiques, etc.

L'intérêt du *breathwork* est réapparu dans les années 1960 aux États-Unis au sein du mouvement *New Age*, après que l'utilisation des drogues psychédéliques devint interdite. À partir de cette époque, de nombreuses personnes ont recommencé à travailler sur le souffle afin d'arriver à des états de conscience modifiés similaires à ceux atteints sous LSD, mais sans prendre de substances, avec une nouvelle approche plus psychothérapeutique.

C'est Stanislav Grof, psychiatre, qui, dans les années 1970, en étudiant le potentiel psychothérapeutique du LSD, développe le *breathwork holotrope*. Il montre que l'on peut atteindre grâce à ce processus d'hyperventilation des états de conscience modifiés identiques à ceux sous LSD, mais sans prendre de substances. **Il réalise la puissance de cette approche et le fait qu'elle ne soit pas dangereuse, donc transmissible au plus grand nombre sans risque.**

Entre 1960 et 1970, Leonard Orr crée le *rebirth* en expérimentant le *breathwork* en eau chaude. Il réalise que ce *breathwork* permet de libérer de profondes mémoires et typiquement concernant la vie intra-utérine et la naissance.



Il affirme que la libération du traumatisme autour du premier souffle de la naissance est essentielle et centrale afin d'obtenir un schéma respiratoire sain. Il est souvent connu comme étant le père du *breathwork* en Occident. Il déclare que la respiration circulaire rythmée peut pratiquement tout résoudre: de la guérison d'un simple rhume aux migraines jusqu'à la guérison des mémoires traumatiques de la naissance. C'est lui également qui met en lumière que le *breathwork* amène sur un chemin spirituel en augmentant la fréquence vibratoire de la personne et en lui permettant d'augmenter sa conscience.

Le *breathwork* que l'on connaît aujourd'hui était né.

## **Les lois universelles et le *breathwork***

Il est intéressant de regarder quelles lois universelles sont en jeu dans la pratique du *breathwork*. En effet, cela permet de prendre de la hauteur et de comprendre à un niveau plus global et subtil le principe de cette pratique, et pourquoi elle est si puissante et transformatrice.

Les lois universelles ont été écrites par Hermès Trismégiste, une icône des enseignements anciens. Il a documenté les sept principes hermétiques, ou axiomes. Ce sont des enseignements qui guident l'élève sur le sentier de l'éveil spirituel.

Voici un rapide éclairage sur les principes impliqués dans le *breathwork*.

- **Le principe du mentalisme**

**« Le Tout est esprit, l'Univers est mental. »**

*Le Kybalion*

Ce principe implique que nous avons le pouvoir de créer notre réalité. La manière dont nous voyons les choses détermine comment nous allons les vivre.

Le *breathwork* va nous permettre de créer l'espace intérieur qui nous donnera la possibilité de reprendre notre pouvoir, de choisir notre façon de percevoir les autres, les choses, la vie. La plupart du temps, une personne triste n'est pas triste de la réalité, mais triste de sa propre perception de la vie.