

Respiration Sacrée
Contexte Jungien et chamanique

Respiration Sacrée de Crow's Nest

Par Mikkal

Traduction Eva Morales, moraleva@sunrise.ch

J'ai développé la Respiration Sacrée en tant que cérémonie sacrée afin de se connecter profondément au Sacré à travers de puissants états de conscience non ordinaire, à des fins d'adoration et renouvellement, guérison de blessures anciennes, exploration du visionnaire et des royaumes archétypaux de l'inconscient collectif. Il s'agit d'une expression créative du Sacré à travers la respiration, la danse, l'art, la poésie et le chant.

La respiration sacrée trouve ses racines dans le chamanisme et la psychologie de l'âme inspirée par C.G. Jung. Il s'agit d'une synthèse de nombreuses autres sources originaires de la respiration holotropique développée par Sanislav Grof, M.D. et Christina Grof dans les débuts des années 1980. Cette procédure a été rigoureusement modifiée à la lumière de mes propres 30 ans de pratique dans la guérison chamanique et respiration, ma pratique de psychologie clinique et en coïncidence avec les recherches d'anthropologie médicale des puissants systèmes de guérison à travers les cultures, telles que décrites dans mes livres *PSYCHOTHERAPY AND THE SACRED (1995) La Psychothérapie et le Sacré*, et *JUNG AND SHAMANISM IN DIALOGUE: RETRIEVING THE SOUL /RETRIEVING THE SACRED (1997, 2007), Jung et le Chamansime en dialogue : récupérer l'âme/récupérer le sacré*.

La méthode de mise en place de la respiration sacrée est constituée de 8 éléments majeurs qui collaborent de concert. 1) respiration continue 2) contexte rituel : et protocole de guidance de rituel (pour le facilitateur), 3) un module d'espace/temps sacré en lieu sûr en portant l'attention sur un éclairage faible numineux, "autorisant" de l'espace, un confort physique, un endroit naturel (si possible) 4) une sélection de musique profonde basée sur des qualités numineuses et d'évocation non spécifique, et des critères de phases rituelles spécifiques, utilisant une technologie de sons de haute qualité 5) expression artistique de la procédure 6) procédure de communauté de groupe 7) des pratiques personnelles continues centrées sur le Coeur et honorant la terre supportant l'intégration post-respiration 8) une discussion préliminaire couvrant la théorie et la pratique, les responsabilités des participants, les bénéfices et risques de la respiration sacrée et les évaluations des exclusions médicales et psychiatriques. La sécurité est la règle primordiale.

La respiration sacrée est un processus qui se fait dans un séminaire de retraite en groupe ou en sessions individuelles. Les participants alternent dans le rôle de Voyageur (respirateur) ou d'Allié (accompagnant assis à côté). Le travail de l'allié est d'aider, de maintenir l'espace, et surtout de protéger l'espace et le processus du voyageur. Ainsi ils sont aussi bien gardiens qu'alliés. L'attention de l'Allié en tant que témoin compatissant ne doit pas interférer avec le processus du voyageur, à moins que la sécurité soit en jeu. Il en est de même pour le facilitateur en tant que maître de rituel.

La respiration sacrée s'allie au voyage chamanique classique, à la cérémonie de la hutte de sudation, au travail Toltèque actif, afin de déraciner et dissoudre d'anciens et persistants schémas de problèmes, la théorie du coeur lachak avec son protocole de pratiques hautement actives et des questions du coeur très directes pour un travail intérieur. On peut également y incorporer le focusing sur un sens corporel développé par Eugen T. Gendlin, Ph.D. Même nos mémoires cellulaires dans nos corps peuvent s'ouvrir et déverser une sagesse pertinente. Il s'agit d'une cérémonie sacrée dans laquelle le Sacré/Divin est intentionnellement invoqué et avec lequel on entre en relation profonde dans le but d'adoration et renouvellement, et pour la guérison, la vision intérieure libératrice, ou la transformation personnelle.

Voir le calendrier des événements pour les dates de séminaires aux USA et en Europe. La plupart des séminaires offrent deux sessions de respiration sacrée.

La respiration sacrée a indiscutablement des qualités holotropiques (= *se mouvoir vers l'intégrité*), tendant à faire surgir la quête pour la guérison, l'individuation, l'union des opposés ou la réalisation de Soi (être entier). Nous devons beaucoup à Stan Grof d'avoir raffiné ce concept et de nous avoir montré comment il peut être aligné dans la respiration. Nous l'acceptons avec la plus profonde gratitude. Cependant, cette expérience puissante n'est pas pour tout le monde, et il existe de nombreuses autres façons de faire des expériences spirituelles profondes à travers des états non ordinaires. Quelques conditions médicales et psychiatriques en font une contrindication, tels que les problèmes cardiovasculaires, la grossesse, les interventions chirurgicales récentes, le glaucome, les troubles convulsifs sévères. En ce moment il n'y a pas de structure de sécurité pour les individus souffrant de paranoïa et de troubles bi-polaires, bien qu'avec un environnement de sécurité et de soins renforcé et adéquat, cela pourrait se faire dans le futur. Avant de participer à une respiration sacrée, chaque participant devra remplir un questionnaire d'exclusions médicales et psychiatriques pour s'assurer de la sécurité.

(C) Copyright 2009