

# REPRENDRE SON SOUFFLE

**À la découverte de la respiration transformatrice, une méthode tout droit débarquée des États-Unis qui promet d'apprendre à s'oxygéner en pleine conscience, à se reconnecter et à changer le cours de sa vie. Rien que ça !**

PAR SIMOMA GOUCHAN. ILLUSTRATION ÉLODIE BOUÉDEC

**Nous respirons en moyenne 23 000 fois par jour, généralement sans y prêter attention et souvent mal. Un comble, à une époque où nous courons après le bien-être et cherchons à terrasser le stress. C'est la raison pour laquelle je file chez Sayya, un nouvel espace, pour essayer la Transformational Breath, une méthode de développement personnel qui mixe technique respiratoire, acupression et coaching. « 80 % des gens respirent en deçà de leurs possibilités, en utilisant moins d'un tiers de leurs capacités », annonce d'emblée Laure Primorac, la praticienne. « C'est de la respiration de survie ! » La séance de 90 minutes commence par un court entretien et une analyse de mon schéma respiratoire, « le miroir de votre**

**vie », précise la coach. En somme, montre-moi comment tu respirez, je te dirai qui tu es. La praticienne me propose alors une intention qui doit servir à provoquer un changement intérieur chez moi. Une sorte de fil rouge sur lequel je dois me concentrer tout au long de la session. Il est temps de m'allonger, de fermer les yeux et d'ouvrir ma respiration. Première surprise, les inspirations, longues et pleines, doivent se faire uniquement par la bouche et les**



**expirations doivent être courtes et rapides. Le contraire de ce que j'ai l'habitude de faire au yoga. Déconcertant, d'autant qu'il s'agit d'enchaîner un cycle pendant quarante minutes, sans interruption, sur fond de musique tribale, et d'accompagner le tout de grands mouvements des bras et des jambes. Dire que je sors de ma zone de confort est un euphémisme ! « En apportant trois à six fois plus d'oxygène à l'organisme, on active son énergie. Le mental se met en veille**

**et laisse le corps prendre le relais pour arriver à un état de conscience modifié. C'est très puissant et très profond », prévient la thérapeute qui se met à réciter des affirmations, façon mantra, tout en appuyant sur mes méridiens. Il s'agit de la phase de « reprogrammation positive », censée libérer les tensions physiques et les blocages émotionnels, et qui s'accompagne parfois d'incantations spirituelles. La séance s'achève, la coach énumère les différents bienfaits comme la détoxification, le renforcement du système immunitaire ou encore la libération des croyances limitantes. Je sors détendue, avec l'impression de planer. La pratique a sans doute remué des choses, mais difficile de dire quoi. Comme pour**

**toute technique de développement personnel, il faut persévérer. Ici, un minimum de trois séances est recommandé.**