

**GTao: En quoi consiste la respiration holotrope ?**

B. B. : La Respiration Holotrope est un outil extraordinaire mis au point par le Dr Stanislav Grof. C'est une mise en œuvre assez simple, mais qui requiert une grande compétence d'accompagnement. Elle associe une respiration hyperventilée, un programme de musiques évocatrices spécifiques, un travail sur le corps adapté au vécu de la personne, le tout dans un contexte à la fois très cadré, sécurisant et permissif. La Respiration Holotrope nous met en contact aussi bien avec notre lumière qu'avec notre ombre. On peut vivre ou « revivre » des expériences biographiques et des expériences de l'ordre du périnatal (de la conception à la naissance) aussi. Des expériences qui ont besoin d'être assimilées ou nettoyées, d'être reconnues et accueillies dans un climat d'amour inconditionnel, fondement d'un vécu réparateur. On peut aussi vivre des expériences d'ouverture à des dimensions transpersonnelles, des états mystiques qui vont permettre de nous sentir reliés aux autres, à la création, à tout ce qui est. C'est ainsi que nous pouvons, par exemple, expérimenter le fait que nous sommes tous interconnectés et donc solidaires.

**GTao: Quelles sont les différences entre les psychothérapies classiques et transpersonnelles ?**

B. B. : Tout comme dans les psychothérapies classiques, les psychothérapeutes transpersonnels s'intéressent à l'ego, car nous savons qu'il est primordial d'en prendre soin, de l'aider, de l'accompagner. Et nous considérons cependant qu'il n'est pas la finalité. C'est une des grandes différences entre les psychothérapies classiques et transpersonnelles. Notre travail en thérapie transpersonnelle serait de faire en sorte que l'ego suffisamment accueilli et pris en compte reste à sa place en permettant du coup au patient de se relier à sa dimension la plus vaste, la dimension de l'être, espace inconditionné qui finalement « soutient » l'ego.

**GTao: Quel lien faites-vous entre votre pratique du Tai Ji Quan et la psychologie transpersonnelle ?**

B. B. : Dans les deux cas, c'est un travail sur l'énergie dans lequel on développe une authentique présence et conscience du corps. Le Taiji donne ainsi un ancrage qui peut aider la pratique de la Respiration Holotrope, en amont autant qu'en aval. Sa pratique permet de développer une conscience de l'axe, du lien entre la terre et le ciel, entre la réalité terrestre matérielle et d'autres dimensions. Il m'est arrivé au cours d'expériences personnelles d'état élargi de conscience de me retrouver en train de pratiquer le Taiji. Ce fut pour moi comme incarner la puissance et la beauté. J'étais allongée et

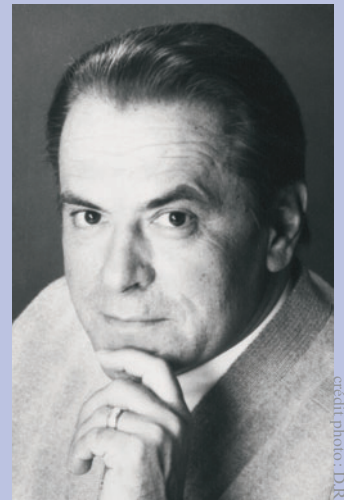
je sentais l'énergie se modeler. Ma pratique du Taiji s'est améliorée après cette expérience-là. Une autre fois, au cours d'une séance, j'étais en train de traverser un moment difficile quand, tout à coup, je fus saisie par la vibration d'une musique qui m'a redressée. Je me suis retrouvée debout, à pratiquer une forme de Taiji spontané qui ressemblait à une danse. J'ai découvert là, dans cet espace et dans mon corps, un enracinement extraordinaire. Cette expérience m'a sortie d'une phase dépressive. L'état de « victime » que je traversais avait disparu. Dans tous les séminaires proposés en Animathérapie\*, les pratiques corporelles ont un rôle essentiel pour garder le lien avec le corps et travailler l'enracinement.

**GTao: La respiration holotrope et la psychologie transpersonnelle sont-elles une Voie ?**

B. B. : C'est sans nul doute un chemin de découverte de soi. A titre personnel, cela ne me suffit pas tout à fait, j'ai aussi besoin de suivre une voie spirituelle qui dépasse le cadre de la psychologie transpersonnelle qui la prend cependant en compte. C'est notamment pour cette raison que je travaille beaucoup avec un enseignant spirituel, Richard Moss qui se situe en dehors de toute école. A l'inverse de Stanislav Grof, il ne se positionne pas comme un thérapeute. Si le maître spirituel est éveillé, le thérapeute transpersonnel ne l'est pas forcément. Pour Grof, l'état modifié de conscience peut guérir la personne. Guérir et devenir conscient sont donc deux objectifs différents : c'est la différence entre une psychothérapie transpersonnelle et une démarche spirituelle. Il arrive que des thérapeutes transpersonnels s'inscrivent davantage dans un accompagnement spirituel, mais ils restent des psychothérapeutes, pas des maîtres spirituels, en donnant néanmoins aux personnes la possibilité de se mettre en route pour réaliser un travail sur elles-mêmes. L'essentiel pour un thérapeute, une fois qu'il a acquis les bases de sa pratique, est d'approfondir son niveau de conscience, en assumant ses parts de lumière et d'ombre. Plus il accomplit ce travail, plus sa qualité d'accompagnateur va s'affiner, comme un cristal qui deviendrait de plus en plus pur. Ceci dit, nous ne délivrons pas un enseignement, nous sommes là pour accompagner les gens dans leur cheminement. Quant à moi, la voie que je suis incarne le développement d'une conscience de plus en plus vaste ancrée dans un corps vivant. ■

\* L'Animathérapie est une synthèse élaborée à partir de la Respiration Holotrope, d'une approche d'écoute du corps et de l'énergie, un travail sur les émotions, la créativité et le développement d'une « Conscience-Présence ».

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**STANISLAV GROF**

Stanislav Grof est psychiatre, avec plus de 40 ans de recherches sur les états de conscience non-ordinaires (induits par des substances psychédéliques et par la Respiration Holotrope™).

Né à Prague, où il a fait ses études, il y a commencé ses recherches sur le LSD avant d'émigrer aux Etats-Unis pour prendre la direction d'un laboratoire de recherches dans le Maryland. En 1973, après l'interdiction de l'utilisation du LSD, il a créé, avec sa femme Christina, une autre approche d'induction d'états modifiés de conscience, la Respiration Holotrope™. Il vit en Californie.

Co-fondateur de l'Association internationale du transpersonnel (ITA), il est l'un des fondateurs et chefs de file de la psychologie transpersonnelle. Il a écrit de très nombreux articles et livres traduits dans une vingtaine de langues. En octobre 2007 il a reçu le prestigieux prix Vision 97 décerné par la Fondation de Dagmar et Vaclav Havel à Prague, qui récompense des personnes dont les travaux sont porteurs de potentiels de transformation significatifs pour l'avenir.



# Confucius & l'époque moderne

## Puiser à la source...

par Cyrille J.-D. Javary

Maître Kong, Confucius, homme de sagesse souvent méconnu, dont l'image fut parfois utilisée, le message mal interprété, mérite pourtant que l'Occident lui prête toute son attention.

**A**u début du XX<sup>e</sup> siècle, la Chine a porté sur son propre passé culturel un regard dépité. Du Confucianisme, on ne retenait que ce qu'en avaient favorisé des dynasties réactionnaires, le conformisme, le respect borné de la hiérarchie, oubliant les principes soulignés par

son fondateur: l'impératif éthique, la nécessité de justice, le devoir de critique envers le prince et le père lorsque ceux-ci sont dans l'erreur, l'exigence à toujours préférer la voie juste à celle du pouvoir.

### Maître Kong, héraut tutélaire

Après avoir pris la tête du parti Guomindang et trahi, en 1927, son alliance avec le Parti Communiste à l'occasion du cruel massacre de Shanghai (raconté par Malraux dans « La condition humaine »), Tchang Kai-Shek enrôla Maître Kong (Confucius en chinois) comme héraut tutélaire de la campagne de moralité sociale qu'il avait intitulée « Vie Nouvelle ». Le 77<sup>e</sup> descendant en ligne directe de Confucius, Kong Decheng, un garçonnet de huit ans qui venait juste d'être intronisé en charge du culte ancestral de son illustre ancêtre fut couvert d'honneurs. Vingt ans plus tard, lorsque Tchang Kai-Shek, vaincu, se réfugie à Taiwan, il emmène avec lui Kong Decheng, ce qui a placé Mao dans une situation délicate. Il n'était pas concevable, même pour un révolutionnaire, d'interrompre la tradition bi millénaire du culte rendu à la mémoire de Confucius, mais il n'était pas possible de le poursuivre en l'absence de son descendant légitime. En nommant Mme Kong Demao, la sœur de Kong Decheng, en charge des cérémonies, cette contradiction était résolue par un joli coup double: conserver une tradition tout en la révolutionnant de manière positive, car jamais, dans toute l'histoire chinoise, une femme n'avait été en charge du rôle principal dans le rite ancestral.

### Confucius critiqué et réhabilité

Puis vint le durcissement du régime et la Révolution culturelle durant laquelle Confucius fut de plus en plus critiqué, notamment avec une extrême virulence durant la campagne Pi Lin Pi Kong. Après la mort de Mao (1976), Deng Xiaoping va chercher comment combler le vide idéologique causé par l'abandon du maoïsme. Des intellectuels vont alors proposer, comme à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, d'y substituer en bloc les valeurs occidentales: capitalisme, démocratie, société civile. Devant l'échec de ce mouvement



Confucius.

crédit photo: D.R.