

# L'aventure de la conscience

## Méditation Zen & respiration holotropique

par Dokushō Villalba sensei, Sitara Blasco et Juanjo Segura

Combiner dans un même séminaire la méditation Zen et la respiration holotropique. Une démarche originale, rare et intéressante que nous avons souhaité vous faire découvrir.

Combiner la méditation zen et la respiration holotropique, c'est offrir l'intégration de la pratique ancestrale et spirituelle du zen associée aux moyens de la psychologie occidentale. Mais de quelle manière? Nous avons choisi de proposer les fruits de la recherche moderne sur la conscience à travers des conférences clarifiantes et des sessions d'expériences directes en travaillant de façon intense avec la méditation et la respiration, en utilisant la musique, le travail corporel, et les dessins de mandalas. Les ateliers que nous avons constitués sont ainsi composés de cercles de partage en commun émaillés de longs moments de silence et d'introspection. A travers les conférences, nous explorons l'évolution de la conscience et le processus psychologique qui suit, couche par couche, étape par étape, auxquels sont associés d'enrichissants enseignements zen. Le but de ces ateliers est de donner la possibilité aux participants de vivre de profonds « insights », de libérer des problèmes psychosomatiques et de faciliter des expériences d'ouverture, de connaissance de soi, d'expansion de conscience, tout en se relaxant, et en renforçant les sentiments de confiance et de bien-être.

### La respiration holotropique

La respiration holotropique est un moyen très efficace d'auto-exploration profonde et de psychothérapie empirique. Elle a été créée par Stanislav Grof, cofondateur avec son épouse Christina Grof, de la psychologie transpersonnelle. Elle combine respiration, musique évocatrice, travail corporel focalisé, art et intégration de groupe. Basée sur le pouvoir guérisseur et transformateur des états non ordinaires de conscience, elle donne aussi accès aux couches les plus profondes de la psyché.

### La méditation zen

La méditation zen est une pratique de déve-



crédit photo: Jean-Marc LeVêre

loppement spirituel dont les origines remontent à l'expérience du Bouddha Shakyamuni sous l'arbre de la Boddhi. Cette pratique a été transmise de génération en génération à travers le lignage des maîtres zen japonais. La pratique s'appuie sur le développement du calme mental et émotionnel d'une part, et d'autre part sur une introspection lucide et pénétrante. La méditation zen facilite l'éveil de la conscience et permet la découverte de la grande richesse de la nature humaine.

...des aigles suspendus dans le vide du ciel...

### Comment ces séminaires se déroulent-ils ?

Les ateliers se structurent de la manière suivante : par des initiations simples à la méditation zen et plusieurs sessions de méditation tout au long de la journée, ainsi que des enseignements. Chaque participant a l'opportunité de faire une expérience de respiration holotropique en tant que « respirateur » et une autre expérience en tant que « soigneur ». Il existe également des sessions pour dessiner des mandalas, pour travailler avec le corps, et pour réaliser des intégrations individuelles et en groupe. Les conférences apportent la compréhension d'une carte élargie de la conscience et de ses couches, ce qui permet à chacun d'encadrer, de structurer et de comprendre les expériences vécues.

### Pourquoi méditation zen et respiration holotropique ?

La méditation zen et la respiration holotropique sont de puissantes méthodes d'épanouissement et d'exploration des vastes territoires de la conscience de l'être. La respiration holo-

## PORTRAITS

**Sitara Blasco** est Gestalt thérapeute et formée en psychologie clinique intégrative. Elle est certifiée par Stanislav Grof en Transpersonal Training en Respiration Holotropique®. Formée au tantra, au chamanisme et au théâtre.

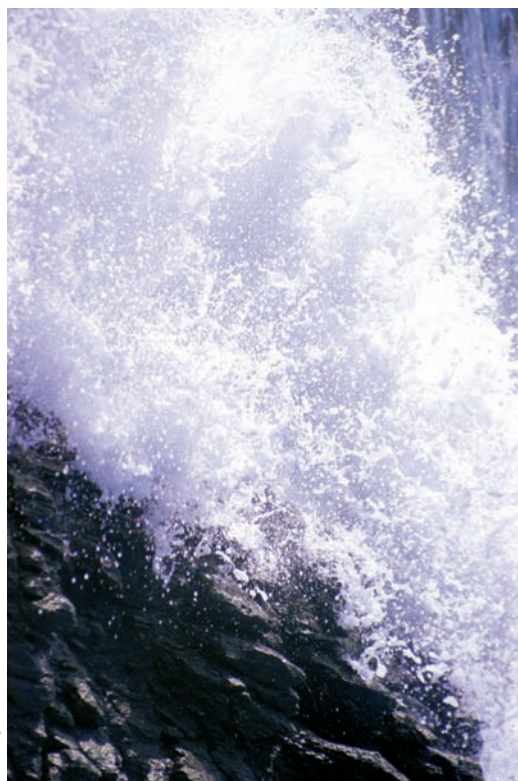
**Juanjo Segura** est psychothérapeute. Formé en psychologie clinique intégrative, au chamanisme et à différentes techniques corporelles, il est certifié en Respiration Holotropique® et coordinateur en Europe de la formation du Grof Transpersonal Training.

**Dokushō Villalba Sensei** est maître de méditation zen, fondateur de la Communauté bouddhiste Soto Zen espagnole et du temple zen Luz Serena en Espagne. Il est aussi traducteur, écrivain et conférencier.



tropique, adéquatement dirigée dans un contexte approprié, facilite la connexion consciente avec les éléments inconscients de notre mémoire, qui continuent à nous conditionner. La méditation zen, quant à elle, affermit l'attention lucide et l'équanimité émotionnelle nécessaires pour intégrer, dans le moment présent, ces éléments, surgis de l'inconscient. Dans le but que cet épanouissement ne produise pas un risque de désintégration, il est en effet nécessaire de renforcer l'axe interne. La pratique de l'assise immobile, appelée *zazen*, soutenue par une colonne vertébrale bien alignée, dans un état d'équanimité et d'observation, génère ce renforcement de l'axe interne.

Par ailleurs, la libération de la mémoire inconsciente générée par la respiration holotropique permet à l'esprit de devenir plus léger. La méditation zen peut alors l'élever beaucoup plus facilement, depuis l'expérience de notre moi conditionné jusqu'à notre « Etre Inconditionné ». Or l'expérience de l'Inconditionné en nous est la source de toute libération et de toute guérison. Dans l'expérience de l'Inconditionné, comme des aigles suspendus dans le vide du ciel, nous pouvons contempler notre histoire personnelle dans une perspective nouvelle, plus large, plus lucide, et plus amoureuse.



crédit photo: Jean-Marc Lefèvre

Dans cette époque de fusions et de rencontres interdisciplinaires, la méditation zen et la respiration holotropique travaillent ainsi ensemble en créant ainsi une synergie très positive et montrent qu'elles ont un grand pouvoir de transformation intérieure. Les sagesse de l'Orient et de l'Occident travaillent alors ensemble.

Pour plus d'infos, voir, carnet d'adresses p. 62.

Avignon  Avignon

## Stages été 2006

*Juillet*

**Yi - Jing** du 3 au 7 /07 (P.Gaudou)

**Tâm thân "Massage vietnamien"** du 3 au 7 /07

**Tui na "Massage chinois"** du 10 au 14 /07 (P.Gaudou)

**Neigong de l'épée taoïste** du 17 au 21 /07 (G.Edde)

**Massage sonore avec bols chantants**  
du 24 au 28 /07

*Août*

**Qigong des 8 Trésors et des 5 Animaux**  
du 31 /07 au 4 /08 (G.Edde)

**Cristallopuncture®** du 7 au 11 /08 (G.Edde)

**Massage (T.T. Pham Thi)**

**Ayurvédique** du 14 au 16 /08

**Pied** du 17 au 19 /08

**Les pierres et leurs applications énergétiques**  
du 21 au 25 /08 (F.Poupel)

Dojo du Centre  
13 rue Bouquerie 84000 Avignon  
Tél : 04 90 82 14 08  
Courriel : dojo@numericable.fr

IMHOTEP

L'Acupuncture Traditionnelle:  
un Art,  
un Métier,  
un Avenir.

Rendez-vous  
au «Village Formation»

**SALON MONDIAL REEDUCATION**  
**6, 7 et 8 octobre 2006**  
Parc Floral de Vincennes  
(métro Château de Vincennes)  
[www.salonreduca.com](http://www.salonreduca.com)

+ de  
**10 ans**  
d'enseignement

**Cours à Paris**  
Le Centre IMHOTEP propose  
une formation théorique et clinique en **3 ans**  
Certificat de fin d'Etudes et Diplôme National d'Acupuncture Traditionnelle

Renseignements au **03 26 02 68 16** - [www.centre-imhotep.com](http://www.centre-imhotep.com)