

Léonard Orr

« L'expérience la plus merveilleuse...et la plus terrifiante. »

propos recueillis et traduits par Sandrine Toutard & Arnaud Mattinger

Quelle mémoire gardons-nous de notre premier inspir ? De notre première respiration ? Immérgé dans sa baignoire, Leonard Orr revit ce qu'il identifiera plus tard comme sa naissance un beau matin de 1974. Rencontre d'exception.

que j'ai identifiées comme des mémoires de naissance. J'en ai oublié l'existence jusqu'à ce que le rebirthing soit parachevé en 1974.

GTao : Et vous avez mis au point une méthode pour déclencher ces régressions.

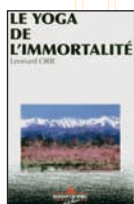
L. O. : Quand j'enseignais la psychologie, j'ai commencé à y penser. C'était à la fin des années 60. Et en 1973, j'ai fait un séminaire sur le sujet. La plupart des auditeurs me disaient : « Mais nous n'avons pas de mémoire de naissance ». D'autres m'ont finalement dit : « Nous aussi nous voulons vivre notre expérience ». Alors je leur ai demandé de prendre un bain et de rester dans leur baignoire jusqu'à ce qu'ils sentent le moment de sortir. J'avais suffisamment d'expérience pour savoir qu'en restant environ une heure, quelque chose arrive. Un mois plus tard, au séminaire suivant, plusieurs m'ont dit : « Nous avons eu une expérience d'une telle force ! nous aurions aimé que vous soyez avec nous pour pouvoir en discuter ». C'est de cette façon que je suis devenu « rebirthing » : en m'asseyant à côté des personnes pendant qu'elles respiraient, immergées dans l'eau chaude. Les gens venaient en nombre et payaient 60 \$ pour retirer leurs vêtements et se faire accompagner par un étranger vers l'expérience la plus merveilleuse de leur vie... la plus ter-

GTao : Comment l'aventure du rebirthing est-elle née ?

Leonard Orr : Ma mère est morte en 1957 et mon père en 1959. Dans les années 1965 à 1967, j'étais suicidaire la plupart du temps. J'ai utilisé la métaphysique, l'esprit et la psychologie pour me libérer de cette angoisse. Vers la fin 1967, je me suis senti totalement vivant pour la première fois de ma vie. Entre-temps, en 1962, j'ai eu une régression spontanée de mon jour de naissance. Je me suis levé le matin et j'ai pris mon bain avant d'aller travailler. La régression était si forte que je n'avais plus la force physique ou mentale de sortir du bain. J'avais déjà à l'époque pour philosophie de me relaxer. Alors je me suis relaxé. Lorsque j'ai pu sortir, je ne me suis pas posé plus de questions sur ce que je venais de vivre. Mais je pris goût à passer des heures dans la salle de bain. C'est comme ça que j'ai reçu certaines révélations sur moi-même. Après avoir dépassé mon urgence de mort, sont apparues des mémoires

PORTRAIT

Leonard Orr est un pionnier de l'exploration de la conscience. Créateur du mouvement Rebirthing en 1974, il crée des groupes de respiration en baignoire avant d'utiliser des masques et des bassines, puis de perfectionner sa technique par des séances dites « à sec » (hors de l'eau). 10 millions de personnes auraient reçu 10 séances de rebirthing aujourd'hui dans le monde. Son dernier ouvrage, *Le yoga de l'immortalité*, est paru chez Ronan Dennai éd.





rifiante aussi. Puis, je me suis rendu compte que la plupart ne revenait pas. Je me suis donc posé la question.

GTao : Comment avez-vous réagi ?

L. O. : J'ai simplement relevé que le rythme respiratoire était un dénominateur commun à toutes les expériences. Alors je me suis demandé si ce rythme respiratoire était toujours induit de façon spontanée. Était-il possible de guider les gens dans ce rythme ? Que se passerait-il si on le pratiquait sans l'eau ? Je me suis rendu compte que cela fonctionnait très bien. Le rebirthing est alors devenu accessible aux personnes issues de classes moins aisées. Le mouvement rebirthing se répandit plus vite encore. Je me suis alors demandé combien de sessions étaient nécessaires à chacun ? Il est apparu qu'une dizaine était signifiante pour vivre une expérience de « re-naissance ». Ce chiffre devint un standard dans le mouvement du rebirthing.

GTao : Pensez-vous que le traumatisme de naissance puisse être guéri en dharma ?

L. O. : Je ne pense pas que ce soit si important ; car chaque évènement en lui-même est signifiant. Malgré cela, on voit bien que les gens ne transforment pas leur traumatisme en dharma. La plupart se contente de vivre et de mourir. Tout traumatisme apporte aussi une opportunité de guérison. Mais si nous savions vraiment changer nos traumatismes en dharma, nous serions de grands Êtres.

GTao : Vous avez parlé de régression et de transformation...

L. O. : Oui, paradoxalement, le « revivre » n'est pas le but. Se relaxer en dehors de la mémoire du vécu est le but, c'est-à-dire la défaire et s'en libérer. Il y a quelque chose intrinsèquement positif que l'on atteint. C'est de l'ordre de laisser notre énergie divine naturelle remplir notre espace et avoir la sagesse et la pertinence d'apprécier la vie sans ce traumatisme. Il est utile de se souvenir de « comme c'était » avant de se défaire

de cette mémoire. Car si on ne le fait pas, nous avons une tendance naturelle à réacquiescer ce traumatisme. Si nous n'avons pas constamment des techniques pour préserver notre esprit émotionnel, nous réapprenons simplement de notre environnement. Un jour, un obstétricien vint me voir à une lecture que je faisais à Mexico. Jeune diplômé, il avait appris la méthode Leboyer et il était impatient de pratiquer. Il venait voir s'il pouvait apprendre quelque chose qui puisse encore améliorer sa pratique. Il vint à ma lecture et me dit : « J'ai fait plusieurs sessions et je ne pensais pas avoir besoin du rebirthing jusqu'à ce que j'en fasse. Je l'ai même aujourd'hui intégré à mon travail quand j'ai vu que les nouveaux-nés que j'avais accouchés dans de belles conditions perdaient tout le bénéfice de cette naissance au contact de leurs parents. J'ai compris alors qu'ils avaient besoin de rebirthing ». Cette histoire montre à quel point l'environnement interfère chaque jour sur notre être.

GTao : Quel est votre regard sur la naissance dans le monde d'aujourd'hui ?

L. O. : Il existe une vidéo d'une femme russe qui met au monde son enfant dans l'eau, seule. C'est la plus parfaite naissance qu'on puisse espérer pour la mère et pour l'enfant. On la voit tout à fait consciente et présente pendant tout le processus, changeant ses contractions en extase. Elle a fait du rebirthing et elle n'en est pas à son premier accouchement dans l'eau.

GTao : Est-ce bon pour la mère de faire du rebirthing ?

L. O. : Oui, pour la mère et le père, si possible avant la conception. Mais malgré tout, il peut toujours y avoir des surprises. Il est impossible pour une femme d'imaginer comment son corps peut se transformer. C'est toujours impressionnant, quelle que soit la préparation. Cette femme en Russie avait eu je crois deux enfants précédemment. La naissance qui est filmée est le résultat de son travail de rebirthing et des précédents accouchements. Elle était capable de chan-

ger tous les aspects de l'accouchement en plaisir.

GTao : Transformer la douleur et l'effort en plaisir, est-ce une clé du rebirthing ?

L. O. : Absolument. Quand j'ai commencé à cheminer, en 1962, j'ai remarqué que toute maladie ou sensation douloureuse pouvait être vécue simplement en se relaxant dans la douleur, en travaillant sur la respiration. Quelque part au milieu, la douleur se transforme en plaisir. Mais si on tourne ça en méthode ou en technique, ça devient tout de suite masochiste ou sadique. Ça ne peut pas marcher si ça ne vient pas du cœur.

GTao : Les méthodes traditionnelles de respiration insistent majoritairement sur l'expir, le rebirthing insiste sur l'inspir...

L. O. : Quand vous avez affaire à une personne qui a pris de mauvaises habitudes de respiration, il faut travailler sur les deux. Parfois, il faut travailler sur l'expir avant de pouvoir travailler sur l'inspir, parfois l'inverse. Cela demande une concentration considérable dans certains cas d'observer, juste d'observer et être capable de rester conscient et intuitif jusqu'à ce que s'ouvre une trappe. Alors il faut travailler sur cette trappe et sur toutes les suivantes jusqu'à ce que le souffle connecté puisse circuler pleinement et librement.

GTao : Quels sont les signes de ce souffle connecté ?

L. O. : Le son certainement, le mouvement aussi. Les pionniers de l'art de la respiration ont commencé par l'observation des mouvements, puis ils ont développé un sens du son. Quand le souffle est connecté à la respiration, cela sonne et se ressent comme puissant. Et quand vous réussissez la connexion du souffle avec la respiration, et que vous pouvez guider les gens vers cela, vous êtes un bon rebirther. Le reste est induit par la qualité de votre intuition et de conscience présente. La respiration est l'activité musculaire, le souffle est l'énergie, la respiration spirituelle, la respiration énergétique intuitive. ■

*Je m'asseyais
à côté pendant
qu'elles
respiraient.*