



crédit photo: @pixiv974 - Fotolia.com

## Aimer respirer

### Mon acte de transformation

par Cécile Bercegeay

Libérer le souffle, choisir de respirer à chaque instant: quand je traverse la peur, la tristesse ou la joie. Quand une décision importante se présente ou quand j'ouvre mon cœur... Un acte conscient, simple et profond de transformation



© François Lollichon

#### PORTRAIT

Responsable de la communication de GTao et du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle, également Professeure formatrice en Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse® et Souffle Alchimique®, Cécile Bercegeay enseigne aujourd'hui à Paris et en stage dans toute la France.

[cecilebcom.wordpress.com](http://cecilebcom.wordpress.com)

Notre respiration nous accompagne intimement durant toute notre vie; elle fait partie de nous, elle nous est vitale. Pourtant, l'importance que lui accordent nos sociétés actuelles est si infime que le monde se trouve au bord de l'asphyxie. Pourquoi si peu d'attention et même tant de négation? L'acte de respirer individuellement serait-il dangereux pour la société, subversif peut-être? Réveillerait-il les consciences? Libérerait-il les êtres? Et pourquoi résister à cette liberté? Quel en est l'enjeu? En quoi cela nous protège-t-il et cela préserve-t-il le corps social?

#### *La respiration, un guide précieux*

Mon cheminement m'a fait réaliser à quel point nous pouvons nous piéger et nous leurrer sur ce que nous nommons la liberté. Nous sommes

bien souvent enfermés dans des schémas de pensées et de comportements où nous tournons en rond tout en nous donnant l'illusion d'avancer, prisonniers des frustrations et de blessures béantes que nous ne cessons d'alimenter. Quand j'ai pris conscience de cela en moi et que je l'ai intégré, ma vie a complètement changé. La respiration que j'ignorais et retenais jusque-là est alors devenue indispensable. Elle s'est révélée un guide précieux pour évoluer vers les profondeurs, sonder l'obscurité, traverser mes résistances et intégrer la réalité. J'ai alors décidé de faire respirer mon histoire, d'aérer ma mémoire pour que ma vision s'éclaircisse et pour accepter de me voir.

#### *Un activateur de conscience*

La respiration nous informe sur la manière dont nous nous sommes façonnés, construits depuis notre enfance et comment nous nous sommes « tordus » en résonance avec notre histoire. La respiration agit alors comme un activateur de conscience, une porte ouverte entre l'espace du refoulé et l'espace du conscient, permettant de faire vivre en soi un véritable processus d'éveil, d'accueil et de transformation. Respirer devient alors un acte engagé et profondément créateur pour ceux qui en font un choix de vie. Le pouvoir libérateur d'un tel travail m'a personnellement permis de progressivement lâcher mes peurs et mes rancœurs et a ainsi naturellement (non pas sans douleurs) ouvert mon cœur. D'inspirer en expirer, le souffle aujourd'hui circule, comme un langage du corps qui exprime plus de tranquillité, qui me rend libre de mes mouvements, libre dans mes pensées et responsable dans mes actes.

Je peux à présent entendre et me régaler du chant du souffle avec lequel je joue et je danse. Les rythmes qui s'expriment m'offrent la vitalité, la célébration et le plaisir: un véritable voyage trans-sensoriel<sup>(1)</sup> où viennent s'enraciner les forces et les énergies primordiales essentielles pour créer plus d'unité en moi-même et de lien avec ce qui m'entoure. Le sentiment d'amour et de grâce que je ressens aujourd'hui s'infilte et gagne chaque partie de mon être. Comme si le souffle se délectait de pouvoir traverser

**Un acte créateur, un choix de vie.**

un corps qui se libère progressivement de ses tensions pour pouvoir circuler librement, sans entrave. J'ai donc un acte à vous proposer et à vous offrir: respirez, respirez, respirez! ■

(1) Le voyage trans-sensoriel fait l'objet d'un stage dans le cadre de la Trans-analyse, un art de connaissance de soi créé par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti: [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com).