



La Respiration Jagaana, une pratique accompagnée pour explorer, vitaliser et guérir son monde intérieur

Signifiant littéralement « la respiration consciente de l'être en éveil », Jagaana, permet de nourrir notre flamme intérieure, d'équilibrer notre vie émotionnelle et de vivre en connexion avec notre être profond. Elle s'inscrit dans la tradition de nombreuses pratiques qui, à travers le monde, reconnaissent la respiration comme une clé essentielle de la méditation, la relaxation et la guérison. Jagaana, technique se rapprochant d'une méditation active, est utilisée au cours d'un entretien thérapeutique de développement personnel ou en groupe, pour une vie émotionnelle, mentale, corporelle et spirituelle harmonieuse et équilibrée.

Les origines de Jagaana

La thérapie Jagaana a été développée par Philippe Wyckmans au cours de 25 années d'accompagnements individuels, de stages et de formations. Sa première carrière de directeur informatique en finances ne laissait pourtant pas présager qu'il aiderait des centaines de personnes. Passionné par les interférences constantes entre le conscient et l'inconscient, le corps et la psyché, la mémoire cellulaire et notre spiritualité, il se forme au travail de Carl Rogers dans les années 90, puis à la psychothérapie

Jungienne et Transpersonnelle. Il poursuit en se formant aux techniques Psycho-corporelles, à la Respiration Consciente (Rebirth) auprès de Léonard Orr et Sondra Ray, aux Soins Énergétiques. La respiration devient alors son fil conducteur. Riche de leurs enseignements et de son expérience, il développe sa propre technique, baptisée "Jagaana" en 2018. Aujourd'hui, dans le Centre Liloco.org, il transmet la respiration Jagaana à une communauté grandissante de thérapeutes Jagaana référencés sur le site jagaana.com.

A qui s'adresse la pratique ?

La respiration Jagaana s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa capacité à vivre pleinement et sainement ses émotions, à s'accueillir avec compassion, à appréhender les choix difficiles ou à équilibrer ses polarités masculines et féminines ainsi que leurs tendances respectives (rationnel-intuitif, activité-réceptivité,...). Elle est source de joie et de vitalité, de paix, de clairvoyance, de courage et de réconciliation.

Au-delà d'un travail de croissance personnelle, elle est particulièrement indiquée en cas de dépression, épuisement, anxiété, deuils divers, choix complexes, addictions et autres défis ponctuels de la vie, le cas échéant en compléments d'autres approches. Elle soutient avec délicatesse et profondeur la préparation à la parentalité ou d'autres étapes du cycle de vie. Enfin, en générant intimité et complicité avec notre corps, elle permet d'appréhender plus sereinement certaines maladies ou troubles physiques (asthme, tensions respiratoires, douleurs chroniques,...).

Que se passe-t-il quand nous pratiquons ?

La respiration Jagaana accroît significativement le taux d'oxygène dans le sang, provoquant une réaction chimique qui libère les éléments acides stockés dans notre corps et les éventuelles mémoires ou émotions qui y sont associées. A cet effet détoxifiant s'ajoute le constat que cette manière de respirer augmente l'énergie qui circule en nous, une énergie rendue disponible pour l'exploration intérieure, la résolution autonome de nos difficultés et l'ouverture à d'autres dimensions.

Des effets favorisant la croissance personnelle

La respiration Jagaana agit, selon nos besoins et notre sensibilité, sur les différentes dimensions de notre être.

- **Relation au corps** Jagaana augmente notre taux vibratoire, nous relaxe complètement et améliore la relation avec notre corps. L'accueil, l'exploration, puis la dissipation des tensions physiques nous ouvrent à une

sensation de bien-être et de plénitude. Nous percevons mieux nos besoins essentiels de repos, de nourriture, de contact. Nous nous sentons unifiés, vivants, vibrants... réconciliés avec notre corps.

- **Régulation des émotions** Jagaana favorise l'expression et la régulation des émotions qui n'ont pas trouvé de résolution dans notre vie récente ou dans notre histoire. Elle permet ainsi de fluidifier les processus émotionnels bloqués et d'accéder au sens implicite des événements qui nous confrontent, générant ainsi clarté, apaisement et courage. A plus long terme, ce travail nourrit une vie affective riche et variée.
- **Fluidité psychique** Jagaana invite à poser notre attention instant après instant sur notre expérience physique, mentale et émotionnelle et à l'accueillir pleinement avec bienveillance. Agissant comme une ancre, la respiration nous préserve de nous laisser déborder par les émotions ou les réminiscences, ouvre notre esprit à une compréhension clairvoyante et compassionnelle de notre vécu et stimule notre créativité.
- **Chemin d'éveil spirituel** Que nous soyons ou non sur un chemin spirituel, il est fréquent que Jagaana nous offre de nous connecter à des dimensions subtiles de notre être ou à une forme de transcendance. Chacun est invité à s'ouvrir à cette expérience dans le respect de sa sensibilité.

Déroulement d'une séance

Une séance dure environ 90 minutes. Un premier temps est consacré à un entretien d'inspiration humaniste permettant la rencontre, l'écoute et l'identification d'un thème ou d'un besoin. Cet entretien accroît la conscience de soi. Il est suivi de la respiration en elle-même. Allongé avec une couverture, soutenu par la musique, le respirant porte son attention sur sa respiration. Celle-ci est ample et connectée (sans pause), mobilisant toutes les ressources disponibles. L'énergie circule de plus en plus librement et active les processus décrits plus haut. Le thérapeute accompagne discrètement le travail de sa présence.

Un long moment de repos permet d'intégrer l'expérience et d'en ressentir intensément les bienfaits. La séance se termine par un échange de clôture.

Pratiquer en groupe ?

La respiration Jagaana est un outil de développement personnel complet. En séance individuelle, elle s'inscrit dans une démarche thérapeutique. Pratiquée en groupe, Jagaana correspond davantage à une méditation active et offre alors un espace de régulation et d'ouverture qui favorise l'équilibre personnel.

Pont entre le conscient et l'inconscient, la respiration Jagaana invite à la découverte de soi et de la vie avec un regard neuf. A travers le corps, elle équilibre et aligne, permet de se sentir aimé et aimant. Décrire une pratique est un bien pauvre substitut à l'expérience... Venez l'essayer!



Nathalie Cardon



Valérie Vliegen



AUDREY DE BROQUEVILLE - YAKA

31 rue du Dragon - 1640 Rhode-Saint-Genèse
0476 622 624

centreyaka@gmail.com - www.centre-yaka.be

Thérapeute JAGAANA. Séance individuelle et groupe de Respiration. Je vous accompagne avec authenticité, congruence, créativité, écoute et empathie vers plus d'équilibre et harmonie dans votre vie.

CHRISTIAN SEMAIL

Chaussée de Bruxelles, 38 - 1310 La Hulpe
0497 454 375

xtian.semail@gmail.com

www.christiansemail-therapie.be

Vivez une expérience d'introspection et de renaissance unique grâce à la respiration Jagaana. Reprenez le dessus sur vos émotions négatives et libérez-vous de vos entraves émotionnelles.

GEOFFREY FRANCOIS

1 rue Lincoln, 1180 UCCLE
0484 368 430

geoffreyfrancois@free.fr

FB : <https://tinyurl.com/hxrk764x>

Thérapeute Psychocorporel, j'écoute et j'accompagne en séance individuelle Jagaana. Mes thèmes de prédilection sont : la confiance, la masculinité, le couple, le polyamour.

MICHÈLE POULIART

Perwez (Brabant Wallon) et Bruxelles
0483 18 92 52

pouliart_mc@hotmail.com

Accompagnement individuel alliant écoute et présence bienveillantes à la respiration Jagaana. Séances en groupe.

NATHALIE CARDON

Louvain-La-Neuve
0476/539 615

www.resonances.be - nathalie@resonances.be

J'explore pour moi-même et propose en accompagnement la respiration Jagaana depuis 8 ans. Elle est pour moi un chemin vers la joie et la guérison.

PHILIPPE WYCKMANS

43D Lotsestraat - 1650 Beersel
0476 799 409

Philippe@liloco.org - www.Liloco.org

Au centre Liloco, j'ai le plaisir de diriger les formations Thérapeute Jagaana et Thérapeute Psychocorporel, ainsi que de donner des séances individuelles et pour couples.

THOMAS ENGELEN

35 drève du Tumulus, 1495 Villers la Ville ou 7020 Nimy

0032496706111

thms.engelen@gmail.com

J'accompagne toutes les personnes désireuses de traverser leurs blocages, leurs traumas vers un quotidien plus fluide et apaisé.

VALÉRIE VLIÉGEN

Centre de Bruxelles
0497 29 25 46

valerie.vliegen@gmail.com

Séances individuelles et groupes Jagaana, nourrir sa flamme intérieure et renouer avec les raisons profondes de votre être.

Mensuel Gratuit
Mars 2022
#335

Être plus humain,
plus conscient,
plus vivant

être plus

magazine

Dossier
La Voie du Tao,
un chemin vers
l'Harmonie

Naturo
Le printemps,
la saison du renouveau

**S'ouvrir
à l'Invisible**
Sortir de son corps
ou entrer dans son Être
par Jocelin Morisson

Thérapie
La respiration Jagaana
Guérir son monde intérieur

Société
Le délire transhumaniste
par Marc Halevy

Ed. resp.: S. et J. Reynal - Rue de la Terre Franche 31-5310 Longchamps - Bureau de dépôt: Bruxelles X P 801319

Mieux être - Santé - Spiritualité - Transition - Alimentation bio