

Roberto VAN NIJNATTEN  
email : [vannynattenr@gmail.com](mailto:vannynattenr@gmail.com)

**Ce dossier à été réalisé dans le cadre d'un Diplôme  
Universitaire de Formateur d'Adultes à l'Université  
PARIS 7.**

# **La Respiration, un allié à découvrir.**



**( moine zen en posture de méditation, pratiquant la respiration  
abdominale )**

# SOMMAIRE

## Introduction

3

- La respiration naturelle
- A quoi ça sert ?
- Respiration et émotion
- Etymologie

## Anatomie et Physiologie

5

- Une fonction à la fois conscient et inconscient
- Capacité respiratoire et composition de l'air
- La respiration cutanée
- Les mouvements respiratoires
- Les trois étages de la respiration
- Le diaphragme muscle fondamentale de la respiration
- L'importance de la respiration diaphragmatique
- La problématique de la respiration buccale
- L'importance de la respiration nasale

## Quelques champs d'application

9

- Respiration et Sophrologie
- Respiration et le Bouddhisme Zen
- Respiration et le Yoga
- Respiration et Médecine Chinoise (Qi Gong)
- Respiration et Self-Control
- Respiration et l'asthme

## Conclusion

17

## Exercices pratiques

- Concentration sur la respiration subtile 18
- Compter le souffle 19
- Exercice de respiration alternée 20
- Respiration " anti-stress " 21
- Exercice de respiration synchronique 22
- La Respiration bourdonnante 23
- La Respiration des " sentiments " 24
- Exercice de la marche afghane 25
- Exercice de relaxation de base 26
- Exercice de respiration totale 27
- Le respiration et le Qi Gong (énergétique) 29

## Bibliographie

## **INTRODUCTION**

### **la respiration naturelle**

Aujourd'hui nous évoluons dans un contexte de " stress " quasi - permanent qui empêche de respirer correctement. La respiration naturelle du nourrisson dite " abdominale " se perd peu à peu au cours de l'évolution et devient thoracique constituée de respirations courtes et irrégulières et les poumons ne se remplissent qu'à moitié.

Des chercheurs ont observé la respiration des nouveau-nés, celles des peuples qui vivent en harmonie avec la nature, la respiration du dormeur profond ; et encore celle des animaux en liberté dans la nature. Tous respirent spontanément par l'abdomen.

En vu de ce constat, il me paraît donc important de découvrir cet allié qui est la respiration et de réapprendre à descendre son respiration..

### **à quoi ça sert ?**

La respiration est lié à la vie. Du premier cri du nouveau-né jusqu'au dernier soupir, la vie est liée à ce souffle.

On vit comme l'on respire. Certains chercheurs ont observé que dans la vie et la nature, ceux qui respirent vite vivent moins longtemps que ceux qui ont une respiration plus lente.

Nombreux physiologistes ont confirmé que les changement positifs qui apparaissent dans les fonctions corporelles grâce à la respiration ; amélioration de l'appareil respiratoire, du système digestif, cardio-vasculaire, nerveux et glandulaire.

La respiration correcte est la clé de l'équilibre nerveux et que son apprentissage est indispensable pour apaiser l'excitation du système sympathique de l'éveil dont le tonus exagéré est une des causes principales des difficultés d'endormissement.

Respirer c'est vivre. Ceci est un fait que confirme l'étude de la physiologie respiratoire. L'homme peut vivre survivre un certain temps sans manger, sans boire, dans dormir, mais il meurt aussitôt qu'il ne peut respirer. La vie de l'homme et surtout sa vitalité dépendent non seulement de la respiration mais de la façon dont il respire. Le contrôle respiratoire préserve des maladies , prolonge la vie en accroissant la résistance de l'organisme. Une respiration pauvre ou incomplète prépare le terrain à la maladie tandis qu'une respiration profonde met en jeu toutes les cellules des poumons.

## respiration et émotion

La respiration est la seule fonction dépendante du système neuro-végétatif que l'homme puisse maîtriser.

D'un point de vue psychologique, la relation entre respiration et état émotionnel n'est plus à prouver. Dans le cadre de la gestion émotionnel, l'important est de constater que cette relation est bilatérale :

La vie psychique influe sur la respiration.  
La respiration influe sur la vie psychique.

Toute perturbation mentale est immédiatement suivie d'une perturbation de notre respiration. Quand nous sommes énervés, en colère, ou sous l'influence d'une émotion forte, nous pouvons constater que notre respiration devient restreinte et irrégulière. Une respiration rythmique et ample est, au contraire, signe d'équinité et de sérénité. En respirant profondément et régulièrement on peut très facilement contrôler la condition perturbée.

Par la pratique de certains exercices respiratoires on peut agir sur le mental et le contrôle des émotions ce qui peut être un allié intéressant dans des situations particulières ( événement stressant, prise de parole .....).

La respiration est une activité vitale accessible au contrôle conscient. Ses implications dans la quasi-totalité des activités humaines en font un outil de choix dans les techniques de self-contrôle, d'hygiène, de thérapie et de développement personnel.

Revenir à une respiration naturelle, c'est tout d'abord respirer calmement et profondément en aidant l'air à pénétrer et en l'aidant à s'expulser.

Pour ce faire, il faut tout d'abord prendre conscience des différents types de respiration.

## **ETYMOLOGIE**

Le terme *respiration* qui vient du verbe latin "**spirare**"(respirer), comporte un double sens qui le met en rapport d'un côté avec le vent, l'air, et d'un autre côté avec l'esprit. Le mot "**spiritus**" veut dire souffle ou vent. Le rapprochement de ces deux sens existe dans beaucoup de langues. La bible nous dit qu'après avoir façonné un être humain avec de la boue, Dieu " lui insuffla dans les narines le souffle de vie(**ruach**) et cet homme devint un être vivant ". On pourrait dire autant de "**pneuma**" en grec, "**ka**" en égyptien, "**prana**" en sanscrit, "**chi**" en chinois, "**ki**" en Japonais, "**yi**" ou "**hai**" chez les indiens d'Amérique du nord. En somme la respiration est associée avec le souffle, l'air, le vent mais aussi avec l'esprit, l'âme, l'énergie, le mouvement et la vie.

## **ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE**

La respiration est la fonction de l'organisme qui permet des échanges gazeux entre l'être vivant et son environnement. Chaque cellule de l'être humain obtient son énergie en brûlant un combustible, le glucose ( molécule résultant de la dégradation des glucides), grâce à présence de l'oxygène. Les gaz résultant de cette combustion sont le gaz carbonique et la vapeur d'eau.

### **une fonction à la fois conscient et inconsciente**

Comme toutes les autres fonctions de l'organisme, la respiration est d'abord involontaire. Cependant, elle est aussi accessible à la volonté. On peut influencer dans son rythme et dans son volume.

La respiration inconsciente est sous l'emprise du système nerveux végétatif. Elle réagit à chaque impression venue du dedans et du dehors. Chaque circonstance de la vie ( travail intense, chaleur, froid, événement heureux ou sentiment de danger...) agit sur le volume d'air et le rythme.

Cependant, si nous mettons notre volonté en action, notre respiration devient consciente. Régie par la pensée, elle est orientée vers un objectif et dépend de la réflexion. Cette respiration peut être très efficace.



### **capacité respiratoire et composition de l'air**

Notre capacité respiratoire est d'environ 5 litres, variable avec la constitution physique, le volume résiduel d'air qui reste dans les poumons et surtout les bronches, même après avoir expiré au maximum est d'environ 1,5 litres.

Le volume d'air inspiré et expiré d'une personne respirant normalement est d'environ 0,500 l.

Le volume maximale qu'une personne peut inspirer en plus de son inspiration normale est d'environ 1,5 l.

Le volume maximale qu'une personne peut rejeter en plus de son expiration normale est aussi d'environ 1,5 l.

L'air résiduel existe essentiellement au niveau des alvéoles pulmonaires qui offrent une grande surface de contact ( environ 200 m<sup>2</sup>) où les capillaires pulmonaires vont venir prendre l'oxygène pour être transporté par le sang à toutes les parties de l'organisme, pour le nourrir et le régénérer.

Cet air alvéolaire ne circule pas dans les voies aériennes, mais stagne dans les alvéoles où il est renouvelé à chaque mouvement respiratoire. Cet air constitue un réservoir, de composition constante, où le sang qui circule d'une façon permanente dans les capillaires puise son oxygène et rejette son gaz carbonique : l'air alvéolaire

est lui-même régulièrement approvisionné en oxygène et épuré de son gaz carbonique par l'air inspiré.

- Composition de l'air inspiré = 21% oxygène 78% azote 0,03% gaz carbonique
- Composition de l'air expiré = 16% oxygène 78% azote 5,00% gaz carbonique

## la respiration cutanée

Un sixième de l'oxygénation se fait par la peau Il faut donc laisser libre passage autant que possible, pour l'habillement privilégié des tissus en coton par rapport aux tissus en fibre synthétiques.

## les mouvements respiratoires

L'inspiration, c'est un phénomène actif, dû à l'action des muscles inspiratoires sur la cage thoracique qui s'agrandit pour permettre aux poumons de se remplir d'air.

L'expiration, c'est le retour sur elle-même de la cage thoracique. Elle ne réclame, dans la respiration normale, d'aucune puissance musculaire active.

La rétention, c'est le processus de retenir son souffle poumons pleins. Pendant la rétention il se produit un échange gazeux entre le sang et l'air retenu, ce qui favorise le recueillement des déchets du sang vicié.

- Les clavicules montent à l'inspiration et descendent à l'expir.
- Les côtes s'ouvrent à l'inspiration et se ferment à l'expiration.
- Le sternum bascule.
- Le diaphragme descend à l'inspiration et remonte à l'expiration.
- L'abdomen se soulève à l'inspiration et descend à l'expiration.
- Le périnée, se dilate à l'inspiration, se rétracte à l'expir.
- L'anus s'ouvre à l'inspiration, se renferme à l'expiration.

## les trois étages de la respiration

- Etage inférieur ou diaphragmatique : il nous met en contact avec nos racines, notre énergie fondamentale (le hara) ce "qu'on a dans les tripes". Les déficiences respiratoires à ce niveau sont les difficultés à aller vers la profondeur de notre être. Cet étage est aussi en rapport avec notre vie sexuelle. Ce niveau est la respiration profonde naturelle, celle du nouveau-né.
- Etage moyen ou thoracique : la respiration thoracique est en rapport avec notre vie relationnelle et se conforme à la manière dont nous pouvons traiter ces difficultés.
- Etage supérieur ou scapulaire : cet étage nous met en contact avec notre idéalisme, notre intellectualisme, nos aspirations vers le haut.

La respiration thoracique ou scapulaire est considérée comme fragmentaire parce que seulement la partie inférieure du poumon est remplie, la partie la plus importante restant privée d'air. Une étude de l'anatomie de la poitrine montre qu'on obtient un minimum de bienfaits avec un maximum d'effort.

## **le diaphragme muscle fondamentale de la respiration**

Le diaphragme est le grand muscle de séparation entre l'abdomen et la cage thoracique, et qui est le véritable moteur de la respiration. Ce muscle s'abaisse à l'inspiration créant un appel d'air vers les poumons, comprimant dans le même temps les organes abdominaux, puis remonte à l'expiration pour aider à évacuer l'air vicié.

Ce mouvement de va et vient (comparable à un piston) effectue un massage constant et profond des organes de l'abdomen et contribue à leur bon fonctionnement.

C'est un des muscles le plus puissant du corps, muscle de la toux, muscle du hoquet chargé de chasser les bulles d'air de l'estomac. C'est le muscle du rire, du bâillement, du soupir, du soulagement, de la peur et sanglots.

Dans tous les cas le diaphragme permet à lui seul la pénétration de deux tiers du volume d'air inspiré.

## **l'importance de la respiration diaphragmatique**

L'apprentissage dès l'enfance de la respiration diaphragmatique, permettrait certainement de prévenir bien des troubles digestifs et gynécologiques.

La respiration diaphragmatique est associée aux réponses de relaxation du corps et réduit la tension musculaire et les sentiments d'anxiété reliés au stress.

## **la problématique de la respiration buccale**

Dans la fonction respiratoire, la bouche n'est qu'un organe d'appoint. Quand un effort soutenu est fourni, et le nez ne peut plus satisfaire les besoins en oxygène, la déficience est alors palliée par la respiration buccale. Mais à l'état permanent, celle-ci est pathogène. Les enfants qui grandissent ainsi ont une vitalité amoindrie.

La respiration buccale constante entraîne un amoindrissement des capacités de la mémoire et de pouvoir de concentration, de même qu'une diminution des possibilités d'utilisation du cerveau et des neurones.

Des expériences scientifiques menées avec soin ont démontré que ceux qui dorment la bouche ouverte, sont beaucoup plus exposés aux maladies contagieuses que ceux qui respirent correctement par les narines.

Quand l'air est inspiré par la bouche, il n'existe rien, de la bouche aux poumons, pour filtrer l'air ou attraper la poussière et toute substance étrangère à l'air. La personne qui respire avec la bouche pendant le sommeil, se réveille avec une sensation de sécheresse dans la bouche et la gorge.

## **l'importance de la respiration nasale**

Les fosses nasales jouent un rôle important dans l'inspiration :

- Les poils des narines font barrage aux grosses poussières. Les plus fines sont arrêtées à l'intérieur par le mucus qui évite ainsi l'encrassement inutile des poumons.
- Les cornets nasaux ont une fonction de régulation thermique de l'air inspiré. Selon le froid ou chaud ambiants et les besoins du corps, il parvient aux poumons, par ce sas, à une température constante.
- Outre son rôle purificateur le nez prend part au rythme respiratoire, car le tiers supérieur de la muqueuse nasale contient des nerfs olfactifs et sympathiques reliés au centre végétatif du cerveau qui interviennent dans le rythme respiratoire. C'est le rythme respiratoire qui, établissant la liaison entre le plan végétatif et le plan psychologique, permet d'agir favorablement sur les systèmes digestif, urinaire et nerveux, ainsi que sur le métabolisme et tension artérielle. Ce processus évite l'hyper ventilation et les changements chimiques trop rapide dans l'organisme.

Pour illustrer ce processus on peut s'appuyer sur deux exemples : à l'occasion d'une sortie en montagne, après une semaine de travail, on peut essayer, en sortant de la voiture, de respirer profondément par la bouche. Il ne se produit rien de remarquable. En revanche, si l'on respire par le nez, la sensation de régénération est immédiate. Autre exemple frappant : l'état particulièrement désagréable dans lequel met un simple rhume. Le nez est bouché et fonction mal, la bouche vient remplir son rôle de secours, la quantité d'air absorbe est le même, pourtant on se sent "mal dans son assiette", hyper sensible au refroidissements.



## QUELQUES CHAMPS D'APPLICATION DE LA RESPIRATION

### **respiration et Sophrologie**

- Dans la sophrologie le sophrologue va utiliser les techniques respiratoires pour mieux permettre à ses pratiquants d'entrer dans un état de relaxation ( état de conscience modifié).

La respiration va être la porte d'entrée dans le processus de sophronisation, le sophrologue va faire une pédagogie de la respiration avec pour but d'apprendre le sujet à observer son souffle et de bien l'ancrer au niveau abdominal.



sigle de la Sophrologie  
Cayennaise " que la  
conscience soit connue"

- Une fois cette technique de base acquise le sophrologue va faire pratiquer une technique de respiration synchronisée, cette technique prend la respiration comme véhicule d'auto suggestion, après une relaxation de base, le sujet se concentre uniquement sur sa respiration, libre et calme au niveau abdominal.

A chaque expiration il formule un mot de son choix ; un mot qui incite à la tranquillité, par exemple : " calme ", " paix ", " sérénité ". Le sujet abaisse progressivement son niveau de vigilance et approfondi l'état de relaxation.

On passe ensuite à la deuxième partie de l'exercice qui consiste, pendant l'expiration, à faire une courte phrase sous forme de projet positif et dynamique. Pour le sportif, par exemple : " demain, je pourrai surpasser mon record personnel " ; pour l'étudiant : " demain, pendant mon examen, je serai calme et je réussirai " ; pour le formateur : " demain, je serai en pleine possession de mes capacités physiques et mentales et mon intervention sera une réussite ".

On peut avoir ainsi recours à différentes phrases-types, soit par répétition, soit en passant de l'une à l'autre, à chaque expiration.

Cette méthode permet le renforcement du moi et une projection positive des événements à venir.

### **UN EXEMPLE DE CETTE EXERCICE FIGURE AU NIVEAU DES EXERCICES**

### **respiration et le Bouddhisme Zen**

Pendant Zazen ( posture de méditation assise), la respiration est essentielle. Elle est tranquille et établit un rythme lent, puissant et naturel bien ancrée au niveau de bas ventre ( hara), l'expiration est longue et profonde. Les maîtres la comparent souvent au mugissement de la vache. L'inspiration, plus courte, vient naturellement. Cette expiration lente, calme et profonde balaie les complications du mental et l'esprit devient clair comme un ciel sans nuages.

Cette respiration est utilisée en tant que contrôle respiratoire “ *gyakushiki* ” en japonais, “ *gyaku* ” qui signifie “contraire” ou “opposé”, “ *shiki* ” signifie “phénomène”. Ce terme rappelle que la respiration ordinaire privilégie l’inspiration qui est plus longue que l’expiration. Le “ *gyakushiki* ” pendant Zazen, c’est l’expiration qui est plus longue et qui est accompagné par la concentration.



### **Moine Zen en posture de zazen.**

### **respiration et le Yoga**

Dans le Yoga la respiration est considérée comme une science “ *prananyama* ” et qui est un enseignement traditionnel pluri millénaire par transmission depuis des siècles de maître à disciple. Elle vise à la maîtrise de soi par le contrôle d’une respiration minutieusement réglée et disciplinée par la volonté. Elle repose essentiellement sur l’expérience : ce n’est ni une théorie ni une croyance.

L’observation yogique de la respiration utilise les perceptions internes :

- proprioception, concerne la perception des muscles, des tendons et des articulations.
- 
- viscérocéption, concerne les organes internes.

La perception interne de la respiration se manifeste sous la forme de phénomènes internes ; sensations de mouvements, de flux et reflux, des circulations à l’intérieur du corps et des muscles.

Le contrôle du souffle nous permet d’atteindre un état d’équilibre qui éveille l’énergie latente du corps et diffuse en nous une force constructive et créatrice.



### **PRANA**

On a l’habitude de nommer “ énergie ”, “ souffle ”, ou “ *prana* ” ces perceptions sensorielles.

Ces influx s'organisent selon certains trajets virtuels et non anatomiques appelés "nadis" (les avions circulent dans des couloirs aériens qui n'ont pas d'existence matérielle, de même la perception des circulations d'énergies s'organisent selon des trajets non-anatomiques).

La science yogique décrit une condition idéale ou normale de ces circulations énergétiques. Les techniques de respirations vont viser d'abord à corriger ces circulations internes puis ensuite à les développer consciemment.

Les maîtres du Yoga enseignent aussi que le "prana" est une substance qui se trouve dans l'air considéré comme le principe actif de la vie, la force vitale. Selon cette science l'air contient donc plus que l'oxygène, l'hydrogène et de l'azote, et il se passe quelque chose de plus que la simple oxygénation du sang.

Le "prana", et l'air sont deux éléments différents. Quand nous inspirons l'air va aux poumons et le "prana" se dirige vers les canaux subtils "nadis". Le "prana" est l'énergie à la fois grossière et subtile qui envahit le cosmos tout entier. L'énergie grossière permet l'effort physique et mental, tandis que l'énergie subtile assure le développement de la conscience. L'énergie grossière se manifeste matériellement dans le corps à travers le souffle. Grâce au contrôle du souffle, elle se convertit en énergie subtile qui ne peut être perçue que par introspection.

Par la canalisation du "prana", l'homme peut évoluer vers des états plus élevés d'existence.

### BUTS DU PRANAYAMA

La participation consciente du pratiquant est pleinement requise, en effet sans un minimum d'attention il n'est pas possible d'avoir des perceptions. Il s'opère donc un détachement de la conscience qui est dans la vie ordinaire dirigé vers le monde extérieur vers une intériorisation dans un espace intérieur.

Le "pranayama" tel qu'il est élaboré par les Yogis ne procède pas d'une philosophie systématique ou d'un raisonnement logique, mais d'une pratique quotidienne. Il ne représente pas l'idéale que nous projetons, mais le réel que nous percevons.

Les pratiques yogiques de "pranayama" amènent le pratiquant à un état de conscience non conceptuel "au-delà des mots et des formes", qui ne sont pas en relation avec la pensée, c'est un domaine de la conscience humaine très largement inexploré en Occident.

Le "pranayama" en utilisant les trois étages de la respiration est une respiration complète.

### LA PROGRESSION DANS LA PRATIQUE

Le pratiquant fonde son rythme respiratoire sur un battement de cœur. C'est ainsi qu'on mesure le temps donné aux phases respiratoires (inspiration, rétention, expiration).

Pour un débutant, qui prend conscience de son souffle, inspire habituellement en six pulsations, mais il peut augmenter ce nombre avec la pratique. La durée de l'inspiration et de l'expiration peut être identique, tandis que la durée de la rétention

doit être, proportionnellement de moitié environ. Progressivement, la durée de l'expiration s'allonge jusqu'à être deux fois plus longue que l'inspiration.

L'expiration doit donc être amélioré en priorité. Grâce à une meilleur expiration, les poumons se rétracteront d'avantage et permettent un plus grand apport d'air frais à chaque inspiration. Ensuite on peut procéder à l'amélioration de l'inspiration. Enfin, plus tard on insistera sur la pratique de la rétention, quand les poumons seront devenus souples et élastiques.

Le “ *pranayama* ” vise a contrôler le mental, souvent dispersé et aussi difficile à maîtriser que le vent.



## **respiration et Médecine Chinoise (Qi Gong)**

Pour les pratiquants de Qi Gong chinois, la respiration est considérée comme la stratégie qui permet de diriger l'énergie (Qi) de façon effective. A l'inspiration le Qi est dirigé vers l'intérieure considérée comme une activité de l'Eau, jusqu'à la moelle des os pour l'emmagasiner, cette activité réduit par conséquence , le Qi au niveau des muscles et tendons ce qui diminue et calme l'énergie Yang du corps en le rendant plus Yin.

L'expiration est considérée comme une activité Feu, parce qu'elle dirige le Qi à l'extérieur du corps ; ce qui augmente son activité dans les muscles et les tendons en rendant du même coup le corps plus yang.

### La respiration de l'embryon

C'est une méthode respiratoire qui consiste à accumuler le Qi dans le bas ventre (Qihai Dantien = océan de l'énergie) et à la faire circuler le long de certains canaux d'acupuncture grâce à l'attention sensorielle ou à la volonté, est une ancienne méthode Taoïste de longévité et de prévention des maladies. Dans la Chine ancienne ce processus était nommé “ Nei ” qui signifie “ former l'élixir interne ”.

Ce point de concentration dans le bas ventre va servir de base pour la respiration dite “ embryonnaire ” qui doit rassembler le plus possible à la respiration abdominale et profond du nouveau-né.

L'entraînement commence toujours par un contrôle et une accumulation de Qi dans l'abdomen, indispensable à la circulation consciente du Qi.

### Respiration et Pensée

Lorsque la pensée est agitée par toutes formes de perturbations psychologiques il devient important de la calmer. Cependant lorsqu'elle a besoin d'être énergisée et agressive, la stratégie de la respiration se veut d'être plus offensive.

La pensée et la respiration sont donc associées et ne doivent être séparées. Lorsque la respiration est régularisée, la pensée peut rentrer dans un niveau plus profond de calme et de contrôle.

Dans l'entraînement du Qi Gong la pensée est considérée comme le Général qui dirige la bataille. C'est donc à lui qui revient la responsabilité de la stratégie de la respiration et qui du même coup contrôle le mouvement des soldats ( le Qi de l'eau ou le Qi du feu).

## **respiration et " self – control "**

Les techniques respiratoires aident à surmonter l'anxiété qui précède les prestations difficiles.

Les systèmes respiratoire et circulatoire travaillent de pair mais aussi en rythme. Le rythme cardiaque ralentit lorsque le rythme respiratoire ralentit, et ils accélèrent aussi ensemble par exemple lors d'un exercice physique ou d'une émotion.

Nous n'avons pas de contrôle direct sur notre rythme cardiaque, mais la prise de conscience de notre rythme respiratoire et son ralentissement nous permettent de contrôler indirectement notre rythme cardiaque et de diminuer la résonance des facteurs émotionnels et affectifs.

Notre mental est le théâtre d'un flot continu de pensées qui nous affectent. Une émotion peut perturber le psychisme. Le déséquilibre produit se transmet par la voie nerveuse et va dérégler la respiration. Lorsque nous avons peur, les rythmes cardiaque et respiratoire s'accroissent spontanément, de même dans un mouvement de colère. Nous pouvons donc décider de faire intervenir la volonté, nous pouvons ralentir notre rythme respiratoire ; le cœur se ralentit, l'esprit se détend et l'émotion perd son énergie.



# respiration et l'asthme

## METHODE BUTEYKO(la respiration pour aider les asthmatiques)

La théorie du docteur Buteyko (Konstantin Pavlovich, de son prénom) repose sur des faits biologiques bien établis, entre autres sur le fait qu'on doit avoir une quantité minimum de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) dans les poumons pour que l'oxygène soit utilisé correctement (selon *l'effet de Bohr*). Selon Buteyko, l'asthme et une quantité d'autres problèmes de santé sont tout simplement le résultat d'un manque de CO<sub>2</sub> dans les poumons, causé par une hyperventilation chronique. Les spécialistes de la méthode Buteyko parlent d'"hyperventilation cachée", ou de "sur-respiration" (over breathing). C'est-à-dire que nous respirons trop, tout simplement. Ce n'est pas une hyperventilation apparente, ni même suffisante pour provoquer des étourdissements, mais suffisante pour diluer à long terme notre précieux CO<sub>2</sub>. Il a été mesuré qu'une personne en bonne santé respire de 4 à 6 litres d'air à la minute; dans le cas des asthmatiques, cela tourne plutôt autour de 11 à 15 litres à la minute.

Le problème, en ce qui concerne l'asthme, c'est que le système réagit au manque de CO<sub>2</sub> en refermant les voies respiratoires (y compris le nez), ce qui cause une sensation de manque d'oxygène qui nous porte à essayer de respirer encore plus; c'est un cercle vicieux. L'asthme est donc tout simplement un mécanisme de défense visant à empêcher la baisse excessive du taux de CO<sub>2</sub> dans les poumons.

Vous comprenez évidemment comment le monde de la médecine occidentale à beaucoup de mal à accepter une technique qui ne coûte rien, qui risque de guérir les gens, et qui remet en question la raison d'être d'une industrie pharmaceutique qui génère des millions et des millions en revenus à chaque année dans le monde entier! En Russie, il a fallu une quarantaine d'années à la technique pour être reconnue officiellement.

Buteyko a formé de nombreux praticiens, et sa méthode s'est lentement répandue en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Israël, en Irlande et en Angleterre. Aujourd'hui, grâce à l'internet, on commence à en parler en Amérique aussi (ainsi qu'ailleurs dans le monde), depuis quelques années.

### De simples exercices...

Les exercices sont très simples. Tout d'abord, munissez-vous d'un bloc-notes, d'un crayon (je note tout dans mon agenda) et d'un chronomètre. Vous pourrez comparer les résultats dans quelques semaines...

**Pause de contrôle (PC):** À la fin d'une expiration normale, sans pousser l'air plus qu'il ne faut (par exemple: on inspire tranquillement pendant deux secondes, puis on expire tranquillement pendant trois secondes), on retient la respiration (oui, les poumons sont presque vides!) en pinçant son nez et on compte les secondes jusqu'à la première sensation distincte de "manque d'air". Ça nous donne une évaluation de notre état d'hyperventilation. Toujours mesurer la PC après plusieurs secondes de respiration "confortable". (En anglais: *Control Pause (CP)*)

N.B.: La PC n'est ni plus ni moins qu'un outil de mesure, elle n'est pas sensée avoir un effet en soi, sinon d'aider à trouver la sensation de manque d'air.

**Pause maximum (PM):** C'est le même principe, sauf qu'on retient la respiration le plus longtemps possible, jusqu'à un inconfort modéré (sans se faire mourir quand même). Très important: toujours essayer de s'arranger pour reprendre le souffle graduellement, sans paniquer (ce qui implique de ne pas exagérer la durée de la pause et de ne pas essayer de dépasser les records olympiques, ce qui pourrait résulter en une hyperventilation incontrôlée après la fin de la pause). En fait, vous ne devriez pas avoir besoin de respirer profondément après une PM. La pause maximum est un exercice réputé pour déboucher le nez très efficacement!

**Pause étendue (PE):** Après la pause de contrôle, on continue à retenir son souffle et on ajoute quelques secondes, selon la valeur de la PC. Pour une PC inférieure à 20 ajouter 5, pour une PC entre 20 et 30 ajouter 8, entre 30 et 45 ajouter 12, et pour une CP supérieure à 45 ajouter 20. La PE nous permet d'ajuster notre effort à notre condition; plus on progresse et plus on peut repousser nos limites. C'est un bon compromis pour ceux qui hésitent à faire une pause maximum. Cependant, les mêmes contre-indications s'appliquent

La méthode Buteyko est une technique de respiration qui fut développée en Russie dans les années 1950. La méthode se fonde sur le fait que les asthmatiques ont un taux de CO<sub>2</sub> trop bas dans le sang et les alvéoles pulmonaires. Selon le professeur Buteyko, ce faible taux de CO<sub>2</sub> est directement causé par une hyperventilation cachée, caractéristique des asthmatiques. Cette hyperventilation est liée à une vie sédentaire, à une trop grande consommation de protéines animales, à de trop longues heures de sommeil, etc.

Bien que l'explication de la cause de l'hyperventilation soit un peu courte, les liens faits par Buteyko entre ses diverses observations sont consistants avec les observations de la médecine conventionnelle et la grille d'analyse de la MTC. D'autre part, les résultats de la méthode auprès de milliers d'asthmatiques semblent probants.

**Respiration réduite (RR) ou Respiration superficielle:** Le nom en dit bien ce que c'est: respirer le moins possible. La posture est importante: il faut être assis sur une chaise ferme, avec le dos bien droit, pour libérer le diaphragme. Imaginez que vous êtes tiré vers le haut par un crochet imaginaire placé au sommet de votre crâne (ne penchez pas la tête vers l'arrière!) Ensuite, il suffit de ralentir sa respiration en relâchant les muscles du thorax et en contrôlant le souffle par l'abdomen. Attention de ne pas laisser de tension s'accumuler, allez-y calmement. Le rythme de la respiration doit être assez lent pour vous permettre de bien sentir le "manque d'air", mais pas au point de ne pas pouvoir le maintenir. Tout simplement.

La RR doit avoir un effet calmant, sinon, c'est qu'on pousse l'exercice trop loin. Évidemment, au début, c'est peut-être difficile à saisir, mais il faut être patient et persévérant, et y aller toujours avec douceur. En guise de petit truc, faites l'expérience suivante: mettez un doigt sur la lèvre supérieure et essayez de respirer tellement doucement que vous ne sentez pas l'air passer sur votre doigt (en respirant par le nez, naturellement!). Vous pouvez varier la difficulté en rapprochant ou en éloignant le doigt de vos narines.

Respirer moins, c'est vraiment le contraire de tout ce qu'on nous a toujours dit de faire et qui n'a jamais marché! C'est aussi la base et l'essence même de la méthode Buteyko, car c'est par la respiration réduite qu'on peut, à la longue, reconditionner les réflexes de la respiration. C'est donc un exercice très important. La RR devient de plus en plus facile et naturelle avec la pratique, et elle est facilement applicable dans la vie de tous les jours; au travail, au volant, en regardant la télévision, en lisant, etc.; pourquoi ne pas en profiter? (En anglais : *Very Shallow Breath (VSB)*)

Voici un exemple d'une **séance typique de méthode Buteyko:**

(Les exercices seront plus faciles à faire avant un repas, ou deux heures après.)

Mesure du pouls (n'oubliez pas de tout prendre en note!)

Pause de contrôle

Respiration réduite (3 - 5 minutes)

Relaxer, bouger les épaules pour les détendre, respirer normalement, confortablement, pendant quelques secondes

Pause étendue ou maximum

On continue à alterner RR et PE (ou PC) pendant une 30 - 40 minutes pour terminer: PC, pouls

## **CONCLUSION**

On peut dire globalement que toutes les techniques respiratoires, quelle soit en occident, soit des techniques orientales, convergent dans l'importance donnée à la respiration abdominale.

Toutes ces techniques ont pour but d'arriver à une respiration profonde et régulière dite "naturelle". L'entraînement respiratoire amène le pratiquant à augmenter l'amplitude et à diminuer la fréquence par minute.

Pour le formateur la respiration peut être un allié dans son travail. En effet la découverte de certaines techniques respiratoires permettant de maîtriser une charge émotionnelle forte dans des situations de prise de parole peut s'avérer utile.



# EXERCICES PRATIQUES

## CONCENTRATION SUR LA RESPIRATION SUBTILE

Il est important de prendre conscience de la respiration rythmée, lente et régulière et d'avoir la sensation de l'air qui pénètre à l'intérieur. L'air inspiré apporte une fraîcheur et l'air expiré une sensation de chaleur.



S'asseoir le dos droit, les yeux fermés ou ouverts selon votre convenance.

Respirer en essayant de faire le moins de turbulence possible dans les narines, c'est-à-dire inspirer et expirer lentement et doucement. Le fait de se concentrer sur le va-et-vient du souffle en portant son attention sur ces sensations établit automatiquement la concentration. Le souffle et la concentration œuvrent ensemble.

Devenez l'observateur silencieux de votre processus de respiration : notez son rythme, sa profondeur ou sa superficialité, sa douceur ou son caractère saccadé, son bruit ou son calme et la pause naturelle qui prend place entre l'inspiration et l'expiration.

L'objectif est de garder l'attention sur le cycle respiratoire et de l'observer. Pratiquez pour commencer pendant quelques minutes et augmentez cette durée à mesure que vous vous familiarisez avec l'exercice.

### **Variante**

L'objet de cette variante est la contemplation d'un rythme auto-généré. On l'effectue mieux en étant allongé sur le dos, mais on peut aussi la pratiquer en restant assis.

Reposez vos paumes sur l'abdomen, à peu près au niveau de la taille. Ecartez les doigts. Les mains ne doivent pas toucher.

Faites pleinement attention à ce qui se passe en dessous de vos mains : la montée et la descente de l'abdomen avec chaque souffle, ainsi que toute autre sensation.

Lorsque vous vous surprenez à traduire cette expérience sensorielle en paroles, vous savez que votre attention s'égare du " centrage " qui est l'objet de cet exercice.

## **COMPTER LE SOUFFLE**

Empruntée aux maîtres Zen, cette pratique respiratoire apparemment simple est néanmoins très efficace pour calmer le corps et le mental. Elle détourne temporairement l'attention des problèmes quotidiens et des stimuli perturbateurs.

1. Asseyez-vous droit, le sommet de la tête redressé. Fermez les yeux ou gardez-les ouverts, à votre convenance. Détendez la mâchoire et respirez tranquillement et régulièrement. Laissez votre respiration circuler naturellement. A mesure que vous vous détendez la respiration deviendra plus lente et plus douce.
2. Sur l'expiration, comptez mentalement " 1 ".
3. Inspirez.
4. Sur l'expiration suivante, comptez mentalement " 2 ".
5. Répétez les étapes 3 et 4 lentement et doucement, en comptant mentalement jusqu'à " 4 ".
6. Répétez les étapes 2 à 5 plusieurs fois.

### **Notes**

Ne comptez pas au-delà de 4. Si vous vous retrouvez par exemple à 8, vous saurez que votre attention s'est dissipée et vous devez la faire revenir et recommencer à " 1 ".

### **Variante**

1. Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux ou gardez-les ouverts, à votre convenance. Détendez la mâchoire et respirez régulièrement.
2. Sur l'expiration, comptez mentalement " 1 ".
3. Sur l'inspiration, dites mentalement " et ".
4. Sur l'expiration suivante, comptez mentalement " 2 ".
5. Répétez les étapes 3 et 4 lentement et doucement, en comptant mentalement jusqu'à " 4 ", puis répétez en douceur le cycle (étapes 2 et 3) plusieurs fois.

Concentrez complètement votre attention sur le comptage, en le synchronisant avec votre respiration.

Quand vous vous rendez compte que vous vous éloignez dans vos pensées, revenez doucement mais fermement au comptage et à la respiration.

## EXERCICE DE RESPIRATION ALTERNEE



1. S'asseoir en tailleur, redresser la poitrine sans mettre de pression sur la colonne vertébrale. Placer la main gauche sur le genou gauche. Le majeur et l'index de la main droite sont placés au centre des sourcils et restent dans cette position tout au long de l'exercice.

Le pouce est utilisé pour fermer la narine droite et l'annulaire pour la narine gauche. Au début, inspirer et expirer par la narine droite cinq à sept fois, tout en gardant la narine gauche fermée.

Puis fermer la narine droite et répéter l'exercice par la narine gauche.

Effectuer cette respiration cinq à sept fois par chaque narine constitue un cycle. Répéter chaque cycle dix à douze fois. La respiration doit être régulière et s'effectuer sans fatigue.

2. En respiration alternée : fermez les yeux ou gardez les ouverts, à votre guise. Fermez votre narine droite et inspirez par la narine gauche lentement, doucement aussi profondément que vous pouvez sans effort.

Fermez votre narine gauche et libérez la droite. Expirez lentement, profondément. Inspirez par la narine droite, puis libérez la narine gauche. Expirez

Ceci termine un cycle de l'exercice.

Répétez en douceur, autant de fois que vous désirez, jusqu'à ce que vous éprouviez un sentiment de calme et de bien-être.

### **Notes**

Passez toujours à l'autre narine après l'inspiration, jamais après l'expiration.

### **Avantages**

Cet exercice prépare le corps et l'esprit en induisant calme et sérénité, une antidote utile des troubles du sommeil, tels que l'insomnie.

Cet exercice stimule le revêtement intérieur du nez en alternant l'apport d'air et en envoyant des impulsions séquentielles à chacun des hémisphères cérébraux.

La recherche moderne a révélé que ces deux hémisphères ont des fonctions différents : la gauche influence principalement le langage et les talents mathématiques, tandis que le droit contrôle les fonctions imaginatives et intuitives comme l'orientation spatiale et la réflexion créatrice.

La respiration alternée par les narines aide à intégrer le fonctionnement des deux hémisphères, harmonisant le corps et le mental.

## LA RESPIRATION anti – stress

1. Asseyez – vous le dos droit, le sommet de la tête redressé. Fermez les yeux ou gardez-les ouverts, à votre guise. Détendez votre mâchoire. ( Vous pouvez aussi pratiquer cet exercice dans toute autre position, selon les circonstances.)
2. Inspirez tranquillement par le nez, aussi lentement, doucement et profondément que vous pouvez sans effort.
3. Expirez par le nez aussi lentement, doucement et complètement que vous pouvez en concentrant votre attention sur votre abdomen, près du nombril.
4. Avant d’inspirer de nouveau, comptez mentalement “ 1000 ”, “ 2000 ” (ce qui prolonge votre expiration et prévient l’hyperventilation).
5. Répétez les étapes 2 à 4 plusieurs fois, en douceur, jusqu’à ce que votre rythme respiratoire ralentisse et que vous vous sentez calme.
6. Recommencez à respirer normalement.

### **Avantages**

Comme son nom l’indique, cet exercice est excellent pour maîtriser le stress, l’anxiété et éviter la panique. Il est aussi très utile pour gérer d’autres émotions difficiles comme l’appréhension, la frustration et la colère.

### **Notes**

Si vous le désirez, associez l’imagination à cet exercice.

En inspirant, imaginez votre corps rempli de qualités positives comme le courage, la patience et l’espoir.

En expirant, imaginez que vous éliminez avec l’air que vous expulsez les influences négatives, la peur, la tristesse, la déception, la fatigue.....

## LA RESPIRATION SYNCHRONIQUE

1. Adoptez une position confortable, respirez à votre façon deux ou trois fois et fermez les yeux.
2. Sentez les points d'appui, talons, mollets, cuisses, fesses, bras, dos, tête, respirez un peu plus profondément et en soufflant posez-vous plus sur ces points de contact.
3. Relâchez les bras jusqu'au bout des doigts, le thorax, la colonne vertébrale, en détendez votre visage (on peut le contracter et le relâcher), front yeux, mâchoire, descendant doucement par la pensée, le long des vertèbres, la paroi abdominale, les muscles du bassin, les fesses, les jambes, jusqu'au bout des pieds .
4. Maintenant laissez tranquillement venir les sensations corporelles.
5. Maintenant choisissez une phrase ou un mot qui correspondent à une chose que vous souhaitez développer ou acquérir, à l'inspiration laissez venir ce mot, cette phrase, bloquez quelques secondes la respiration et sentez-la, visualisez-la puis en soufflant doucement, laissez-la comme imbiber votre corps, s'y déposer, y vivre. faites ainsi l'exercice trois fois puis revenez à vos sensations de l'instant et après une minute environ.
6. Faites votre reprise, contractez vos muscles des mains, des mâchoires, étirez-vous comme après un sommeil et n'ouvrez vos yeux qu'à la fin. Levez-vous doucement.

## LA RESPIRATION BOURDONNANTE

Les sons peuvent modifier grandement notre état d'esprit. Une façon de concentrer l'esprit qui a résisté à l'épreuve du temps est de méditer tandis qu'on répète un certain son. Choisissez celui avec lequel vous vous sentez à l'aise.

Le son le plus élémentaire est celui produit par le bourdonnement. Selon la tradition tous les sons proviennent de lui. C'est un son très paisible.

1. Asseyez-vous droit, le sommet de la tête redressé. Fermez les yeux ou gardez-les ouverts, à votre convenance. Détendez la mâchoire et respirez tranquillement et régulièrement.
2. Inspirez par le nez, lentement, doucement et aussi profondément que vous le pouvez sans forcer.
3. En expirant par le nez lentement et doucement, émettez un bourdonnement régulier, comme celui d'une abeille. Faites-le durer aussi longtemps que l'expiration, sans forcer.
4. Répétez en douceur les étapes 2 et 3 plusieurs fois, aussi souvent que vous le désirez, jusqu'à ce que vous sentiez calme et détendu.

### **Variante**

1. Inspirez lentement, doucement et complètement.
2. En expirant par la bouche émettez la voyelle longue de votre choix : par exemple " a ". Faites durer le son jusqu'à la fin de l'expiration. Variez sa hauteur sur les expirations suivantes, si vous le désirez.

Essayez d'autres voyelles, " e ", " o ", " u ". Faites durer chaque son jusqu'à la fin de l'expiration, mais sans forcer.

### **Notes**

Accordez une vive attention à la respiration et au son. Cela éloignera de vos pensées les stimuli environnementaux perturbateurs et vous aidera à rétablir un sentiment d'équilibre. Essayez de vous immerger dans le son.

Expérimentez avec des hauteurs de ton différentes, soit en rendant le son plus bas, soit en le rendant plus haut.

Il est intéressant de noter qu'on le trouve le son dans toutes les cultures et traditions, comme partie des prières ou des rituels méditatifs. Dans certains cas, les paroles contenant ce son signifient littéralement " paix " : " om " en sanskrit, " chalom " en hébreu, " salaam " en arabe, " amen " en latin. En plus de concentrer la conscience, la répétition de ce son favorise l'apparition d'un état serein.

## LA RESPIRATION DES “ SENTIMENTS ”

C'est une technique respiratoire pour vous aider à entrer en contact avec certains sentiments difficiles et, si possible, les désamorcer. Le but n'est pas de se débarrasser de ces sentiments, mais de rediriger l'énergie émotionnelle dans les canaux constructifs.

L'exercice est formé de trois parties ; Vous pouvez le modifier, en tout ou en partie, pour l'adapter à vos besoins spécifiques.

### **1<sup>ère</sup> partie**

1. Asseyez-vous droit, le sommet de la tête redressé. Fermez les yeux ou gardez-les ouverts, à votre convenance. Détendez la mâchoire et respirez tranquillement et régulièrement.
2. Tournez votre attention vers la partie du corps où vous ressentez le plus l'émotion ( par exemple le cou, l'estomac, les épaules ou la mâchoire).
3. Dirigez votre souffle vers ces zones, respirez *en elles* . Inspirez lentement par le nez, doucement et aussi profondément que vous le pouvez sans effort, puis expirez lentement, doucement et complètement sans vous forcer. Maintenez la conscience de l'émotion en respirant. Percevez-la et essayer de devenir intime avec elle, acceptez-la.....
4. Répétez les étapes 2 et 3 autant de fois que vous voulez.

### **2<sup>e</sup> partie**

5. Concentrez de nouveau votre attention sur la partie du corps où vous percevez le plus l'émotion. Respirez *en elle* pendant que vous prenez une inspiration lente, aisée et profonde.
6. En expirant lentement et doucement, visualisez une émotion pénible (par exemple la colère, la tristesse, l'amertume, la frustration ou le ressentiment)) et sentez-la le plus possible se dissoudre avec le souffle sortant.
7. Répétez les étapes 5 à 6 jusqu' à ce que vous sentiez en vous l'allègement du poids de l'émotion.

### **3<sup>e</sup> partie**

8. Essayez maintenant de penser à une émotion agréable ( par exemple, le pardon, la bienveillance ou l'affection). Essayez de localiser la partie du corps où vous la ressentez le plus.
9. Respirez dans cette zone par le nez, en prenant une inspiration lente, régulière, confortablement profonde.
10. En expirant lentement, doucement et complètement, visualisez l'envoi de ce sentiment chaleureux vers la personne ou les personnes que vous avez initialement perçues comme étant la source de vos sentiments difficiles, ou vers d'autres auxquels vous avez envie d'envoyer des sentiments agréables.
11. Répétez les étapes 9 et 10 jusqu'à ce que vous éprouviez un sentiment de paix.

## la “ marche afghane ”

Il s'agit de marcher, un des actes les plus naturels qui soient, mais en synchronisant son pas et son rythme respiratoire.

Sur trois pas, tu inspires, sur trois pas, tu retiens ta respiration, sur 4 pas tu expires, sur 3 pas tu retiens ta respiration, poumons vides, et tu recommences.

Ceci pendant 10 minutes minimum chaque jour.

### **Historique**

Excellent exercice de régénération assurant une vitalisation supérieure à beaucoup d'autres activités sportives, ouvrant la voie aux domaines illimités de la paix intérieure et de la confiance en soi.

En synchronisant les pas avec la respiration sur des rythmes particuliers nous pouvons marcher vite, sans nous fatiguer avec la sensation euphorique d'être sur un tapis roulant.

Les chameliers afghans durant leur nomadisation parcouraient 700 kms en 12 jours, autrement dit 60 kms/jour ce qui demande un effort considérable et qui est permis par la pratique de cette façon de marcher.

Pour se régénérer rapidement, sans traumatismes articulaires et en soulageant le coeur!

Utile à toute personne se préparant à partir en trekking afin de connaître la joie de la marche en douceur car même en montée la marche afghane permet de s'élever sans fatigue excessive.

# RELAXATION DE BASE

(Sophrologie)

**Commencez par vous mettre à l'aise.**

## **les Indispensables:**

- le temps (20 minutes au minimum), être seul.
- Baissez la lumière si vous sentez que cela est un plus.
- Allongez-vous confortablement sur un sol. Quand vous êtes bien installé, fermez vos yeux .

## **La posture**

- Placez ,votre dos, le plus en contact possible avec le sol.Permettez à votre dos de s'étaler.
- *Si vos lombaires ne sont pas en contact ,il vous sera peut-être bénéfique ( à votre dos ) de placer un oreiller sous les genoux.*
- *Les jambes sont ouvertes.Les pieds ne sont pas joints.*

## **1ere étape ( 10 minutes)**

- Commencez par développer votre capacité à mieux percevoir les points de contact sur le sol.
- Commencez par le talon droit.
- Cherchez à sentir les sensations de contact du pied avec le sol.
- même chose avec le pied gauche.
- Continuez à développer votre capacité à percevoir des sensations sans tension.
- Percevez les mollets, les fessiers, le dos, la tête et les bras .en contact avec le sol.

## **2 ème étape: (10 minutes)**

- Tout votre corps est relâché, vous prenez conscience de la forme de votre corps détendu, conscience de la respiration calme et harmonieuse de votre corps, conscience de l'équilibre de votre corps, vous renforcez votre relaxation...
- Pour vous relâcher. Vous soufflez, vous inspirez, en amenant les mains doigts croisés derrière la nuque et vous tendez tout votre corps. Vous tendez le visage, les épaules et les bras, les mains, le cou, la nuque, le thorax, l'abdomen, les muscles fessiers, les cuisses, les jambes et les pieds jusqu'au bout des orteils, stimulation douce de tout votre corps et vous expulsez quand nécessaire.
- Relaxe. Pause , vous êtes à l'écoute de votre corps et vous vivez les messages, les phénomènes de votre corps comme ils viennent.
- Prenez le temps de sortir de cet exercice, respirer profondément plusieurs fois.. faire des mouvements douces au niveau des orteils, les doigts des mains, les muscles du visage... vous étirer librement, doucement d'abord, puis avec plus d'intensité... prendre le temps nécessaire pour une complète récupération du tonus musculaire ... et quand vous voulez, ouvrir les yeux.

## EXERCICE DE RESPIRATION TOTALE (SOPHROLOGIE)

- Nous allons fermer les yeux si vous voulez, nous allons comme toujours prendre conscience de la forme de notre tête sans tension, conscience de la forme de nos épaules et nos bras sans tension, la forme de notre nuque et de notre cou en train de se relâcher, la forme de notre dos sans tension, la forme de l'abdomen sans tension, la moitié inférieure du corps sans tension.
- Après quoi nous allons améliorer la présence de notre corps par le processus vivantiel, pour cela nous allons croiser les doigts des mains et les placer sur notre nuque, inspiration profonde, rétention, tension de tout le corps en arrière, expulsion, relax relâchement, perception de la récupération ..
- Nous allons prendre conscience de l'air qui entre et sort... inspiration avec le nez en gonflant le ventre, expiration libre en rentrant le ventre... essayons de sentir des petits anneaux de fraîcheur autour des narines... ou de sentir une modification dans la bouche si vous respirez par la bouche....
- .Essayons de nous centrer sur cette sensation, soit les petits anneaux de fraîcheur autour des narines... soit cette sensation nouvelle dans la bouche.... due à l'air qui rentre et qui ressort....
- Une respiration calme, lente, régulière, comme le flux et le reflux de la mer... prenons conscience que cet air, cet oxygène.. va directement aller alimenter notre cerveau.....
- Essayons maintenant de donner une forme, une image, une consistance à cet air, comme si c'était de la vapeur...ou de la lumière... quelque chose de positif et d'agréable.... faisons circuler cette respiration dans tout le corps....
- Imaginons maintenant qu'à l'expiration on peut faire sortir l'air par la plante des pieds... ou rentrer par la paume des mains... à l'inspiration l'air monte comme de l'énergie, de la lumière, depuis la plante des pieds, le plus haut possible dans le corps... à l'expiration on fait sortir l'air par la paume des mains... et maintenant nous faisons l'inverse....l'air entre par le sommet du crâne, par la paume des mains et à l'expiration sort par la plante des pieds.... Laissons bien circuler.. cet air dans tout le corps....laissons la possibilité à cet air lors de l'expiration de libérer toutes les tensions qui peuvent exister...
- Prenons quelques instants maintenant pour goûter, pour apprécier...toutes les sensations qui sont agréables dans notre corps.... ce moment nous appartient...
- Maintenant nous allons nous transporter dans un paysage, un lieu tranquille et sûr.. par exemple un lieu de vacances, ou bien un paysage de notre vie quotidienne... prenons le temps de voir... c qu'il y a à voir dans ce lieu... d'entendre ce qu'il y a à entendre... essayons de sentir le contact avec le sol.. la qualité de l'air, la température.. essayons d'apprécier également la lumière.. les couleurs...

- Peut-être qu'il y a des parfums, ou des odeurs... dans ce lieu prenons quelques instants pour expérimenter la respiration du petit bébé... le petit bébé a cette capacité de se gonfler, de se dégonfler, comme si tout son corps respirait en même temps... imaginez les milliers de petits pores de la peau... ces petits orifices qui nous permettent aussi de respirer... et pendant quelques instants... essayons d'imaginer qu'ils s'ouvrent... qu'ils deviennent accueil de l'air qui nous entoure.. et qu'en même temps, ils peuvent libérer l'air qui est à l'intérieur....comme si on était momentanément poreux...
- Sensation très agréable de sentir, dans toutes les parties du corps, que ce soient celles qui sont visibles , ou celles qui sont recouvertes de vêtements,...cette possibilité de s'ouvrir et de laisser sortir.. puis à l'inspiration, de recevoir...
- Imaginons par exemple maintenant qu'à l'inspiration, l'air entre par le devant du corps.. et ressort par le dos.. faisons ça plusieurs fois de suite... sensation agréable de faire circuler l'air...
- Maintenant nous allons ouvrir réellement, pendant quelques instants tous les orifices... donc à l'inspiration nous ouvrons les yeux, nous ouvrons la bouche, nous écartons les jambes, nous écartons les doigts des pieds, nous ouvrons les paumes des mains, nous écartons les doigts, nous ouvrons tout notre corps.. et à l'expiration nous refermons.. tout doucement.. sans brutalité.. et on recommence l'inspiration, nous ouvrons, nous ouvrons, nous ouvrons tout notre corps, accueil, ouverture, réception.. et à l'expiration, nous refermons, nous resserrons, sans brutalité...plusieurs fois de suite....
- Prenons quelques instants pour goûter, pour apprécier toutes les sensations agréables et nouvelles qu'il peut y avoir dans le corps...
- Essayons de mémoriser ces sensations et ces gestes.. nous pouvons les faire à tout moment, même si on n'est pas en situation de relaxation, pour mieux oxygéner notre cerveau, pour nous dynamiser, pour prendre de l'énergie... rappelons nous que l'air et l'oxygène sont un bien que nous partageons.. c'est important de respecter ce bien partagé, de le garder propre, de manière que nous puissions tous en profiter.....
- Dans quelques instants, nous allons revenir à la tonicité... nous avons appris à bien respirer, nous pouvons utiliser cet apprentissage à tout moment quand on aura besoin... nous respirons profondément plusieurs fois, faisons des mouvements avec les pieds et les mains, le visage, et nous activons librement doucement d'abord et après un peu plus vite et nous donnons le temps nécessaire pour une complète récupération.

## le souffle dans le QI GONG (circulation énergétique)



- Asseyez vous en posture de méditation soit sur le sol, ou sur une chaise.

Respectez les points clés:

1 - Poussez le ventre vers l'avant et érigez la colonne vertébrale au ciel, poussez vers le haut en étirant la nuque, visualisation : Sommet du crâne ; périnée).

2 - Posez vos mains sur les genoux et adoptez un mudra si vous avez l'habitude de la méditation assise. Un mudra symbolisant l'union des énergies en renforçant le centre "Dantien ; Hara" serait le bienvenu.

En règle générale: joignez pouces et index, paumes des mains regardant le ciel et concentrez-vous un moment au milieu des paumes des mains.

3 - Respirez calmement , insistez sur l'expiration, ne laissez pas les mouvements du thorax devenir prépondérant. Insistez sur le ventre.

4 - Entrez de mieux en mieux en vous en ne pensant à rien d'autre qu'à votre posture, votre respiration, votre détente globale. Insistez sur la posture, les douleurs physiques disparaîtront avec l'expérience.

5 - Ne fixez pas votre esprit sur les "parasites mentaux". Acceptez ce qui vient à l'esprit et laissez passer ce nuage agréable ou sombre.

6 - Gardez un moment cette posture en veillant à ne pas laisser monter la vigilance: "La tête ailleurs"; à ne pas aller trop loin: "s'endormir". Soyez pleinement présent (e) à l'expérience dans ce moment privilégié. Relâchez les tensions corps/esprit afin de vous retrouver tel que vous êtes vraiment au fond de vous. Acceptez.

### **Deuxième phase:**

Votre esprit est préparé, votre corps est relâché.

( Plus vous vous entraînez, mieux vous percevrez les exercices)

Vous allez maintenant avoir une action sur vos organes et viscères en général mais sur l'organe foie surtout. Chaque élément peut être travaillé par cet exercice. Qu'est ce qui fait que l'on peut travailler sur un élément en particulier? Votre esprit!

\* Visualisez votre diaphragme descendre à l'inspir et monter à l'expir. Cela procure un massage interne.

Puis, après un moment, à chaque expiration, visualisez l'énergie perverse sortir de vous par les narines. Ici la concentration est centrée sur le foie.

Au fur et à mesure des expirations, visualisez le foie devenir plus sain.

Nous pouvons ajouter le son correspondant au foie mais je préfère transmettre cet enseignement directement. Donc, je vous propose un exercice peu connu:

L'entraînement du son spontané.

Nous considérerons ici que vous êtes suffisamment relâché et attentionné à votre pratique interne.

Détendez vous, ne visualisez plus rien que votre ventre à environ 2,5 cm au dessous du nombril.

Puis visualisez vos gros orteils dans l'angle de l'ongle à l'intérieur. Concentrez vous un moment.

Puis visualisez le point: 1 rein si vous le connaissez; autrement, visualisez la plante des pieds.

### **dernière phase:**

Visualisez de nouveau votre ventre, posez vos mains dessus l'une sur l'autre superposées.

La main gauche dessous pour les hommes, le contraire pour les dames. Visualisez le milieu de la paume de main qui est en contact avec le ventre et faites tourner les mains autour du nombril afin de décrire des cercles de plus en plus grands, d'abord vers la gauche (sens contraire d'une aiguilles d'une montre si on imagine se regarder de devant ou de profil) pour les hommes, le contraire pour les dames. Comptez 49 cercles puis décrivez des cercles de plus en plus petits en sens inverse.

Frottez les mains et massez le visage en remontant puis la tête, passez le long des cervicales, de la nuque, autour du cou et promenez vos mains le long du thorax et du ventre en gardant le contact avec le corps et en vous concentrant.

### ***La dernière phase peut se faire debout.***

Nous allons vite arriver à l'été. Pour cela, travailler l'élément "FEU" relatif à l'été, cœur/intestin grêle. Organe des sens: la langue. Relatif au pouls et l'émotion caractérisant le cœur est la joie.

Même posture et même exercice que précédemment jusqu'à la visualisation du mouvement du diaphragme\*.

Puis posez une main (choisie intuitivement), sur le thorax au milieu.

Massez sans trop appuyer dans le sens d'une aiguille d'une montre (si on imagine se voir depuis devant) en décrivant une spirale.

Quand vous arrivez au diaphragme, décrivez un mouvement passant par l'estomac et dirigez vous vers le foie puis descendez en dirigeant l'énergie vers les intestins mais sans appuyer sur le corps. A distance.

Faites ceci plusieurs fois jusqu'à sentir la poitrine légère. Vous devez toujours être très concentré. Puis choisissez une main, et sans toucher le corps, et en commençant par le milieu du thorax, masser avec la paume de la main, dirigez le mouvement vers l'épaule gauche sous la clavicule, passez le long de l'intérieur du bras, puis dirigez le mouvement sur le dessus du bras en insistant sur l'auriculaire, montez jusqu'à l'épaule, passez derrière: nuque; cervicales et montez à la tête (au centre) passez au milieu du visage et descendez jusqu'au milieu de la poitrine. Arrêtez vous entre les deux mamelons et concentrez le QI quelques instants: une dizaine de secondes.

Faites de même avec l'autre main sur l'autre bras. Ceci jusqu'à percevoir un apaisement, une légèreté des bras. Si des perceptions sensorielles inattendues se font sentir ou des émotions, laissez faire consciemment.

Posez vos mains sur le ventre et concentrez vous au centre de la poitrine puis visualisez le QI descendre jusqu'au ventre.

### **Fin d'exercice:**

Comme exercice pour le foie.

Conseil: Pratiquez la première phase de l'exercice: relâchement puis méditation, yeux mis ouverts regard dirigé vers le nez et plus loin.

Pratiquez la méditation à l'ombre, dans la nature c'est parfait. Le cœur abrite l'esprit. C'est pourquoi la méditation est très conseillée pour l'élément "FEU".

Relâchez vous , acceptez votre vie avec ses bons et mauvais moments qui n'ont pas de réalité. Ce ne sont que des scénarios écrits par notre mental et joués par notre corps/esprit. Méditez sur ce détachement.

## BIBLIOGRAPHIE

- **“ Traité de Sophrologie (tome 2) ”(JP Hubert/R.Abrezol)**  
Livre de référence pour les étudiants et praticiens de la sophrologie, écrit par deux pionniers de cette méthode. Je me suis inspiré surtout sur le chapitre traitant de la respiration.
- **“ Sophrologie Médicale et Paramédicale ” ( Actes du Congrès de Roscoff )**  
J'ai trouvé un excellent article dans ce livre concernant la respiration et la pratique du Qi Gong. L'auteur étant un sophrologue entraîneur sportive en Malaisie.
- **“ Former avec la sophrologie ” ( Bernard Blanc)**  
Ce livre parle d'une nouvelle voie pour apprendre, la Sophrologie, la première partie propose une réflexion axée sur la pratique de la Sophrologie de l'auteur en tant qu'intervenant en milieu professionnel, ainsi que des nouveaux concepts liés à cette pratique.  
La deuxième partie présente une expérience de formation : L'Intégrale ; elle met en avant des témoignages et les effets de cette formation. Elle comporte de nombreux exercices et des fiches pratiques qui peuvent être utilisés par toute personne souhaitant s'enrichir ou enseigner avec la sophrologie.
- **“ Zen et self-control “ ( Dr Ikemi/Taisen Deshimaru)**  
Une rencontre entre le Docteur Yujiro Ikemi et le grand maître Zen Taisen Deshimaru, Zen et Self-Control témoigne et fait le point sur les expériences menées en laboratoire sur des sujets en état de méditation : modification et déclenchement des ondes cérébrales alpha, bêta, thêta, activation de certains processus ( suroxygénation, augmentation de l'acide lactique dans le sang...), de substances régulatrices du stress les endorphines...
- **“ Méditation et Santé ” (Gérard Edde)**  
Qu'est-ce que la méditation? Quels processus mentaux, énergétiques et physiques implique-t-elle? Pourquoi, depuis des millénaires, les civilisations traditionnelles considèrent-elles la méditation comme une merveilleuse thérapeutique du corps et de l'esprit ?  
  
En considérant toute l'expérience de la médecine chinoise et des travaux scientifiques récents, l'auteur propose une approche complète et graduée de la méditation.
- **“ Le Souffle, parole de vie ” (Shri Mahesh)**  
Nourri d'une longue expérience de la science du souffle yogique , Shri Mahesh présente la philosophie et la discipline du "Pranayama" selon sa dimension traditionnelle, mais adaptée à la mode de pensée occidentale.  
Ce livre montre non seulement la voie de la santé physique, sous forme d'exercices accompagnés de photographies, mais explore aussi les aspects psychologiques profonds moins connus de la respiration.
- **“ Comprendre le Pranayama ” (Dr H.Gouzènes)**  
  
Excellent article sur la physiologie de la respiration et concepts yogiques.
- **“ 20 Techniques de respiration ” Stella Weller**  
  
Ouvrage pratique, des instructions simples et claires pour pratiquer des exercices de respiration, faciles à adapter aux besoins de chacun.