

10 respirations thérapeutiques

au service de votre santé

La coach-respiration

**Dans la même collection
aux Éditions Jouvence :**

Trouver son rythme grâce à la naturopathie,
Corinne Allieux Goldfarbe

Du bon usage des plantes médicinales,
D^r Claire Laurant-Berthoud, Catherine Mollet
et D^r Albert-Claude Quemoun

Se libérer de la constipation, Christopher Vasey

Se détoxiquer au naturel par les plantes,
Claire Laurant-Berthoud

Prenez soin de vos intestins, Daniel Kieffer

Votre santé se cache au cœur de vos cellules,
Claude Lagarde

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Copyright Éditions Jouvence, 2016.

ISBN : 978-2-88911-770-3

Mise en pages : Zolgraphique

Couverture : Éditions Jouvence & Globule Roze

Copyrights de couverture : Fotolia.com / © Antonioguillen,

© contrastwerkstatt, © fizkes, © kei907

Copyrights de pages d'ouverture de chapitre : Fotolia.com / © alexshalamov

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Jean-Marie Defossez

10 respirations thérapeutiques

au service de votre santé

La coach-respiration



Je dédie ce livre
aux docteurs Richard Brown et Patricia Gerbarg,
pionniers des respirations thérapeutiques.

Table des matières

Introduction	11
---------------------------	-----------

1^{RE} PARTIE : CHOISIR SES RESPIRATIONS THÉRAPEUTIQUES

Les respirations à pratiquer en fonction du problème de santé	16
--	-----------

Tableau renseignant des respirations thérapeutiques à privilégier en priorité en fonction du problème de santé	19
---	-----------

I. Respirations bénéfiques au système respiratoire.....	21
1. Décontracter le diaphragme	23
2. Rééduquer la coordination du diaphragme.....	26
3. Optimisation des échanges gazeux	28
4. Réduire le stress	32

II. Respirations bénéfiques au système nerveux.....	34
1. Activer la circulation sanguine dans les intestins	39
2. Oxygéner le cerveau.....	40
3. Stimuler le cerveau.....	41
4. Équilibrer le cerveau	41

III. Respirations bénéfiques au système digestif	43
1. Activer la circulation sanguine autour des intestins.....	49
2. Réduire le stress	51
3. Améliorer notre écoute profonde de nous-mêmes	52

IV. Respirations bénéfiques au système circulatoire....	54
1. Réduire de la pression artérielle (en cas de risque d'hypertension)	56
2. Réduire le stress	58
3. Normaliser la flore intestinale	58

V. Respirations bénéfiques au système musculo-squelettique	63
1. Atténuer la douleur.....	65
2. Rééquilibrer les tensions dans l'ensemble du corps.....	66
3. Réduire l'inflammation chronique	68
VI. Respirations bénéfiques au système immunitaire ..	69
1. Augmenter l'activité générale du nerf vague	72
2. Améliorer le confort du nerf vague	74

2^{NDE} PARTIE : PRATIQUER LES 10 RESPIRATIONS THÉRAPEUTIQUES

I. Généralités sur le travail de la respiration	78
1. Dans quelles positions respirer ?	78
2. Où et quand respirer ?.....	81
3. Faut-il respirer par la bouche ou par le nez ?	82
4. Existe-t-il certaines contre-indications aux respirations thérapeutiques proposées dans la coach-respiration ? ..	83
5. Vaut-il mieux pratiquer seul ou lors de stages, guidé par un livre ou par un « coach » ?	85
6. Je pratique du sport ou du fitness, puis-je considérer que je travaille ma respiration et respire correctement ?	85
II. Les respirations thérapeutiques	87
1. La respiration diaphragmatique (= respiration « ventrale » ou « abdominale »)	87
2. La respiration complète	91
3. Kapalabhati.....	98
4. Nadi shodhana.....	103
5. Bhramari.....	107
6. Ujjayi	109
7. Respiration de cohérence (= respiration de cohérence cardiaque)....	111
8. La respiration de circulation abdominale	119
9. Respiration en 4-4-6-2.....	122
10. Le souffle du « Ha »	129
Conclusion	133
Bibliographie.....	135
Parcours de vie de l'auteur.....	141

Introduction

Il existe d'innombrables techniques respiratoires. Certaines, issues du yoga ou des gymnastiques énergétiques, sont anciennes de plus de deux mille ans. Ces dix dernières années, des médecins, des chercheurs ouverts et curieux ont voulu savoir si ces pratiques respiratoires possédaient effectivement des vertus. Travaillant sur des volontaires ou des patients, ils ont découvert de réels bienfaits pour le corps entier. C'est cette synthèse à la fois traditionnelle et scientifique des techniques respiratoires qui va vous être présentée ici.

Les 10 respirations détaillées dans les pages suivantes jouissent de la particularité, à l'exception d'une d'entre elles, d'avoir fait l'objet d'études médicales suivies de publications dans des revues scientifiques validées et consultées par des chercheurs au statut officiel. Les résultats de ces recherches confèrent à ces respirations le droit de sortir de leur cantonnement dans le domaine du bien-être et d'entrer la tête haute dans des approches thérapeutiques avec un impact démontré sur la santé. **Se soigner grâce à ces respirations n'est désormais plus une croyance exotique, spirituelle ou ésotérique, mais bien une réalité médicale scientifiquement démontrée.**

Cet ouvrage est divisé en deux parties. La première vous aide à découvrir et comprendre quelles respirations thérapeutiques il est bon de privilégier selon les problèmes de santé que vous désirez soigner ou éviter. La seconde partie

présente en détail les 10 respirations thérapeutiques et vous enseigne comment les pratiquer.

Ce livre s'adresse à tous. Quel que soit votre état de santé, travailler votre respiration peut améliorer votre qualité de bien-être et votre espérance de vie à la fois sur le plan mental et le plan physique.

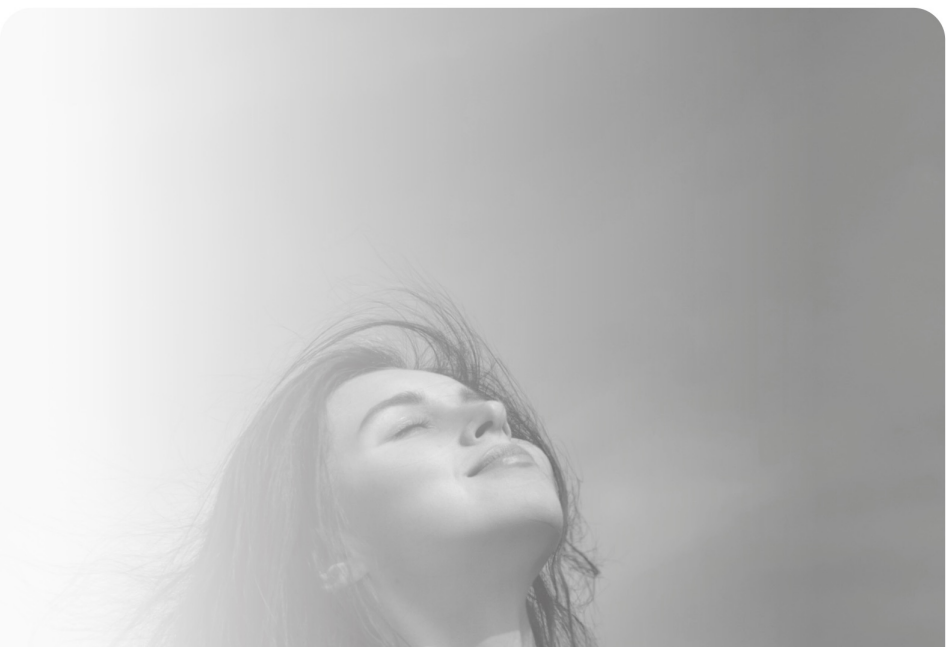
Il n'est pas question ici de remplacer les traitements médicaux classiques, mais d'y ajouter une part d'action de votre part, une part de ce à quoi vous aspirez, une part d'inspiration. Que vous soyez souffrant ou en bonne santé, c'est à cette démarche que vous invite tout travail de la respiration.

Avec ou sans raison médicale... respirez !

Bon à savoir

Les 10 respirations

1. La respiration diaphragmatique
2. La respiration complète
3. Kapalabhati
4. Nadi shodhana
5. Bhramari
6. Ujjayi
7. La respiration de cohérence
8. La respiration de circulation abdominale
9. La respiration en 4-4-6-2
10. Le souffle du « Ha »



1^{RE} PARTIE

Choisir ses respirations thérapeutiques



Notre corps forme un tout : lorsque nous accordons de l'attention à l'une de ses parties, nous agissons sur l'ensemble de notre organisme. Dès que nous maltraitons une partie, c'est l'ensemble qui en pâtit.

Dans cette approche globale du corps, la fonction respiratoire est l'une des plus unificatrices. Comme nulle autre, elle agit directement sur l'ensemble des systèmes (respiratoire, circulatoire, nerveux, digestif, immunitaire, musculo-squelettique) tout en dépendant de l'état de ces mêmes systèmes.

Les conséquences de ces interactions à double sens sont fascinantes. Ce sont elles qui permettent aux techniques respiratoires de soigner, voire de guérir.

Quel que soit notre état de santé, nous avons tous intérêt à « travailler » notre respiration. Il est important cependant que le terme « travailler » soit bien compris. Le rapport au souffle ne doit donc en aucun cas être laborieux. **Respirer est une danse avec le souffle qui nous lie à la vie. Cette danse est la vie. Les maîtres mots sont « douceur », « confiance » et « lâcher-prise ».** C'est ainsi que pourra s'amorcer un « travail » respiratoire qui portera un maximum de fruits.

Le travail de la respiration réclame du temps. Ce dernier et la (bonne) volonté dont nous disposons étant limités par les réalités et les exigences de la vie quotidienne, nous pourrions difficilement pratiquer chaque jour les 10 respirations thérapeutiques présentées dans cet ouvrage. Bien que toutes méritent d'être utilisées, vous devrez procéder à des choix. La première partie de cet ouvrage a pour mission de vous conseiller les exercices qui pourront agir avec la plus d'efficacité en fonction de vos « aspirations ».

Afin de vous guider au mieux, trois entrées vous sont proposées :

- une liste d'orientation comprenant plus de cinquante problèmes de santé ;
- un tableau renseignant pour chacun de ces problèmes de santé les respirations thérapeutiques à privilégier ;
- six chapitres spécifiques présentant tour à tour les respirations thérapeutiques les plus bénéfiques pour chacun des systèmes de notre organisme, à savoir :
 - le système respiratoire,
 - le système nerveux,
 - le système digestif,
 - le système circulatoire,
 - le système immunitaire,
 - le système musculo-squelettique.

Les respirations à pratiquer en fonction du problème de santé

- **Allergie** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Agitation** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Anxiété** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Apnée du sommeil** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Arthrite et arthrose** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Asthme** : voir encadré dans le chapitre « Respirations bénéfiques au système respiratoire ».
- **Ballonnements** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Boulimie** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Cancer** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire et le système nerveux.
- **Choc émotionnel** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Cholestérol** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Colite** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Constipation** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Courbature** : respirations bénéfiques pour le système musculo-squelettique.
- **Cystite** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Diabète** : voir encadré dans le chapitre « Respirations bénéfiques au système circulatoire ».
- **Déprime** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Diarrhée** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Digestion difficile** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Eczéma** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.

- **Emphysème** : respirations bénéfiques pour le système respiratoire.
- **Épuisement chronique** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Excitation** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Fatigue** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Fibromyalgie** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Foie fatigué** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Hémorroïdes** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Hypertension** : respirations bénéfiques pour le système circulatoire.
- **Immunité déficiente** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Insomnie** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Intestin** (problèmes intestinaux) : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Irritabilité** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.
- **Jambes lourdes** : respirations bénéfiques pour le système digestif.
- **Jambes sans repos** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Lumbago** : respirations bénéfiques pour les muscles et le squelette.
- **Lyme** : voir encadré dans le chapitre « Respirations bénéfiques au système immunitaire ».
- **Maladies auto-immunes** : respirations bénéfiques pour le système immunitaire.
- **Mal au cou** : respirations bénéfiques pour les muscles et le squelette.
- **Mal à la tête** : respirations bénéfiques pour le système nerveux.