

*Jean-Marie*  
**DEFOSSEZ**

**RESPIRER**

*40 exercices*

**AVEC**

*de coach-respiration®*

**LES**

*pour se ressourcer*

**ARBRES**

*dans la nature*

JouVence

*Aimer les arbres, aimer se retrouver  
parmi eux...*

*Respirer plus librement, retrouver  
l'apaisement...*

*Et si ces deux élans de vie ne faisaient  
qu'un?*

<b>Introduction</b> .....	7
<b>Chapitre I. Deux mots sur la respiration</b> .....	17
<b>Chapitre II. Respirer avec les arbres</b> .....	23
1. <i>Parcours de base de coach- respiration® à faire parmi les arbres</i> .....	26
2. <i>Mouvements approfondis avec quatre arbres maîtres : Frêne (confiance) – Tilleul (équilibre et douceur) – Bouleau (joie) – Chêne (lâcher-prise)</i> .	43
3. <i>Respirer comme les arbres, mouvements fondamentaux</i> .....	53
4. <i>Travail sur l'expiration</i> .....	74
5. <i>Reconnexion au corps : l'arbre, symbole du lien</i> .....	79
6. <i>Les respirations amplifiées : s'offrir à la terre et au ciel</i> .....	92

7. <i>Les respirations avec visualisation</i>	98
8. <i>Les marches respirées . . . . .</i>	106
<b>Conclusion. . . . .</b>	<b>116</b>
<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>117</b>

**B**ienvenue dans cette seconde édition (améliorée et enrichie de vidéos!) de *Respirer avec les arbres*, intitulée de la même manière d'ailleurs que les stages de respiration dans la nature que j'anime depuis bientôt dix ans.

Ce guide a pour objectif de vous rapprocher de vous-même, de la nature et de votre nature profonde, c'est-à-dire vivante. Aucun doute à mes yeux, aller respirer auprès des arbres m'apparaît à la fois comme un cadeau que tous peuvent s'offrir et comme un acte de vie, ressourçant et porteur de sens, de souffle et de joie. J'y vois un espace de mieux-être à la portée de tous.

De fait, le contact harmonieux avec la nature fait partie des besoins fondamentaux de tout être humain. Dans cette modernité où tout s'accélère et où les liens se déshumanisent, l'importance de ce contact avec la nature mérite plus que jamais d'être incarnée, c'est-à-dire vécue et partagée. Il ne s'agit ni d'une opinion personnelle ni d'une croyance à la mode mais d'une réalité démontrée scientifiquement. Priver un individu de ce

lien harmonieux crée chez cette personne un stress intérieur qui l'affecte jusqu'à modifier le fonctionnement de son cerveau et réduire son espérance de vie. Aussi, offrir des outils pour répondre à ce besoin essentiel de nature me semble plus que jamais d'actualité.

Dans cette démarche, réunir les arbres et la respiration est évident. Les arbres sont en effet symboliques du lien entre les êtres et les mondes, ils sont ainsi des ambassadeurs hors pair de la nature. Quant à la respiration, sujet qui me passionne depuis des années et qui est devenu ma spécialité, elle ouvre elle aussi une fenêtre sur le lien et les échanges avec ce qui nous entoure. J'observe ainsi depuis toujours que les arbres nous aident entre autres à respirer profondément, plus sereinement et plus librement. Et je le ressens chaque fois que je m'offre un espace et du temps pour aller à leur rencontre.

De fait, au contact des arbres, la respiration se transforme, parfois dans son rythme et son amplitude, et toujours dans ses mouvements. Par exemple, les poumons se vident davantage lors des expirations. Ces

changements de « gestuelle respiratoire » traduisent un abaissement du niveau de stress subi par le corps. Les arbres, géants au cœur haut, droit et nourri de ciel, nous aident ainsi à souffler, à nous ressourcer, à déstresser.

À quoi cette action antistress des arbres et des milieux forestiers peut-elle être attribuée? Afin de répondre de manière la plus rigoureuse possible, nous laisserons de côté les possibles effets des phytoncides (peu présents en hiver), des ions négatifs (avec leurs diversités) et des vibrations ou rayonnements disons « énergétiques » (non mesurables de manière officielle, hélas). Ces éléments d'explication demandent en effet à être validés scientifiquement de manière unanime. Je vous propose à la place un tronc commun, nourri de racines solides et avérées, pour expliquer les effets apaisants des arbres.

## **S'approcher des arbres pour « inspirer » de la lumière venue tout droit du soleil**

Et si les arbres émettaient des infrarouges lointains thérapeutiques ?

Aller à leur plus proche contact permettrait à notre corps de se remplir de ce type de lumière aux propriétés étonnantes. Quelques mots à propos de cette hypothèse personnelle en dehors des sentiers battus et qui serait susceptible d'expliquer certains effets bienfaisants des milieux forestiers.

Partons d'une réalité : la moitié de la lumière émise par le soleil échappe à notre vision, car elle est constituée d'infrarouges. Les spécialistes distinguent les infrarouges proches, moyens et lointains (lointain signifiant ici « éloigné des fréquences visibles »). Les infrarouges proches nous sont familiers, car ils sont les plus faciles à produire et réchauffent la surface de notre peau au quotidien. Les infrarouges plus lointains échappent davantage à notre perception et sont plus difficiles à produire. Ils sont pourtant connus pour avoir des actions thérapeutiques démontrées. Ces infrarouges lointains sont capables de pénétrer le corps en profondeur. Ils agissent par exemple de manière spectaculaire sur la microcirculation *via* une régénération

...



...

des capillaires sanguins. Ils sont employés entre autres à ce titre en luminothérapie, en thérapie laser, et sont installés dans certains saunas. Dans la vie courante, les personnes atteintes de rhumatismes ressentent rapidement les bienfaits de ces infrarouges lointains en s'approchant d'un feu de bois ou d'un poêle en fonte en fonctionnement, deux sources émettrices de ces rayonnements thérapeutiques. En revanche, des radiateurs électriques basiques munis de simples résistances offriront de la chaleur, mais sans ce soulagement, car leur émission se limite à des infrarouges proches. Certes, la chaleur est juste de l'agitation des molécules. Mais la physique explique que les molécules d'eau possèdent pas moins de seize vibrations différentes possibles. L'eau peut donc être « chaude de différentes manières », certaines manières n'apparaissant que sous l'exposition à des infrarouges lointains. Nous défendons l'idée que c'est l'eau vibrant précisément de cette façon qui aurait des effets bénéfiques.

Alors quoi, l'idée est-elle de brûler les arbres pour recevoir ces bienfaits *via* la chaleur du feu ? Pas besoin. Simplement, observons que par leur feuillage, les forêts reçoivent d'immenses quantités de lumière solaire. Les arbres vivants

...

...

pourraient donc fort bien absorber certains de ces infrarouges thérapeutiques produits par le soleil. L'eau qu'ils contiennent au niveau des feuilles, du tronc et des racines serait alors mise en vibration par résonance avec ces infrarouges reçus. Grâce à l'eau de sa sève, l'arbre tout entier deviendrait à la fois accumulateur et émetteur à son tour de ces infrarouges. Il suffirait de s'approcher au plus près des arbres pour bénéficier, même sous leur ombre, d'une cure de rayonnements solaires bienfaisants, et se sentir bien, se sentir mieux...

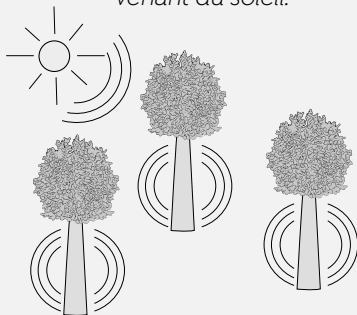
Vous objecterez avec raison que les troncs d'arbres restent frais même en plein été. Dans ces conditions, comment pourraient-ils émettre des rayonnements infrarouges ? Figurez-vous que les infrarouges lointains ont cette caractéristique surprenante de pouvoir être émis par des sources qui ne sont pas chaudes au toucher. Tout reste donc possible...

En conclusion, si cette hypothèse est exacte, approcher des arbres nous permettrait de recevoir une cure de luminothérapie infrarouge. Leur proximité offrirait à notre corps d'inspirer littéralement une lumière invisible bienfaisante. Une raison de plus d'aller respirer en leur si fascinante compagnie.

...

...

*Infrarouges lointains à  
effets thérapeutiques  
venant du soleil.*



*Infrarouges lointains à  
effets thérapeutiques  
réémis par le tronc des arbres.*

Les forêts offrent en effet au moins trois éléments reconnus sans ambiguïté pour favoriser la détente :

- **le quasi-silence** : ce luxe, devenu si rare, est pourtant tellement reposant pour le cerveau ;
- **un environnement contenant uniquement des sons naturels** : l'effet d'un chant d'oiseau ou le son d'un ruisseau sur notre cerveau est bien différent de celui d'un bruit de moteur ;

- **une meilleure qualité de l'air**: il est démontré que la qualité de l'air est bien meilleure en milieu forestier. Or, notre odorat, nos cavités nasales et nos poumons réagissent de manière réflexe à la présence des particules, des microparticules et des polluants en suspension dans l'atmosphère. Ce réflexe entraîne à notre insu une limitation de l'amplitude respiratoire. À l'inverse, un air pur rend plus détendus les mouvements de la respiration. Cette respiration plus déliée agit ensuite sur l'ensemble du corps.

À ces trois éléments positifs s'ajoutent d'autres stimuli tels l'odeur de sous-bois, la lumière tamisée et le décor à dominance verte qui provoquent également de manière réflexe des effets antistress puissants, mesurables notamment sur l'activité cérébrale, et démontrés.

La forêt est bienfaisante également par le simple fait qu'elle constitue un lieu de promenade attrayant et que la marche favorise la bonne santé, c'est un fait démontré et si souvent négligé.

Mentionnons également le rôle plus subtil, mais incontournable, de la perception symbolique des arbres. Par le jeu d'un travail sur l'inconscient, la vue de ces « héros » droits, en quête de clarté, toujours confiants en la vie et enracinés, ne peut que reconforter.

Les quarante pratiques présentées ici visent toutes à amplifier ces éléments bien-faisants de la forêt en vous invitant en plus à RESPIRER.

Les arbres et les liens entre respiration et santé forment ma passion. En tant que physiologiste, je peux affirmer que le rapport que vous entretenez à votre souffle agit en profondeur sur le fonctionnement de votre corps. Pratiquer la coach-respiration® est une manière fort intéressante de prendre soin de tout votre être, dans toutes ses dimensions, à commencer par celle de votre santé profonde et physique.

Respirer, c'est ainsi se rouvrir à l'écoute des sensations fines et des besoins de votre corps.

Vivifier et libérer votre respiration offre de renouer avec les présents de la vie – présents en tant qu'instant et présents en tant que cadeaux aussi.

Travailler votre rapport à la respiration vous permettra à la fois de vous ancrer et de vous relier aux couleurs du ciel.

C'est vivre en osant dépasser ses peurs, c'est accueillir le futur, oser le pardon et ouvrir la porte à une joie de vie renouvelée au goût printanier.

C'est semer un jardin – une forêt secrète – au cœur duquel il fait bon évoluer et grandir.

Bref, pratiquer la coach-respiration® parmi les arbres, c'est vous faire un bien fou!

C'est à cette délicieuse, innocente et bienfaisante folie et envie d'air vrai que je vous convie, comme à une danse. Car la respiration est une danse sur la musique de la vie et les arbres sont des maîtres dans l'art de nous inviter à cette fête. Sans plus attendre, je vous invite donc à rejoindre leurs frondaisons et à oser leur ressembler dans cet art si subtil, optimiste et joyeux qui consiste à respirer... la vie!