

10 respirations thérapeutiques

au service de votre santé

Jean-Marie Defossez

10 respirations thérapeutiques

au service de votre santé

Cohérence cardiaque – Respiration diaphragmatique – Respiration complète –
Kapalabhati – Nadi shodhana – Bhramari – Ujjayi – Respiration de circulation
abdominale – Respiration en 4-4-6-2 – Souffle du « Ha »

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Bons sucres et mauvais sucres pour votre santé,
Christopher Vasey

Calmer les douleurs par la naturopathie, Christopher Vasey

Entretenir son immunité pour se prémunir des virus,
Christopher Vasey

*Se soigner avec l'eau : bains (locaux, dérivatifs...), lavements,
hammams, bouillottes... ,* Daniel Kieffer

S'initier à la médecine japonaise, Nicolas Chauvat

Sportif au naturel : de la performance à la récupération,
Virginie Peytavi

(Re)trouver l'énergie grâce à la cure de (re)vitalisation,
Nina Bossard

La Santé par l'eau froide, D^r Philippe Stéfanini
et Myriam Willemse

Prendre soin de ses fascias, Nora Reim

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2016

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition augmentée

ISBN : 978-2-88984-092-2

Couverture : Studio Piaude

Mise en pages : SIR

Illustrations : Aptara

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

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

Sommaire

Introduction à la nouvelle édition	9
--	---

1. CHOISIR SES RESPIRATIONS THÉRAPEUTIQUES

Les respirations à pratiquer en fonction du problème de santé	17
--	----

Tableau renseignant des respirations thérapeutiques à privilégier en priorité en fonction du problème de santé	20
--	----

I. Respirations bénéfiques au système respiratoire..... 22

1. Décontracter le diaphragme 24
2. Réduire la coordination du diaphragme..... 27
3. Optimisation des échanges gazeux 29
4. Réduire le stress 33

II. Respirations bénéfiques au système nerveux..... 35

1. Activer la circulation sanguine dans les intestins 40
2. Oxygéner le cerveau..... 41
3. Stimuler le cerveau..... 42
4. Équilibrer le cerveau 42

III. Respirations bénéfiques au système digestif..... 44

1. Activer la circulation sanguine autour des intestins..... 50
2. Réduire le stress 52
3. Améliorer notre écoute profonde de nous-même..... 53

IV. Respirations bénéfiques au système circulatoire.... 55

1. Réduire de la pression artérielle (en cas de risque
d'hypertension) 56
2. Réduire le stress 58
3. Normaliser la flore intestinale 59

V. Respirations bénéfiques au système musculo-squelettique	64
1. Atténuer la douleur.....	66
2. Rééquilibrer les tensions dans l'ensemble du corps.....	67
3. Réduire l'inflammation chronique	69
VI. Respirations bénéfiques au système immunitaire	70
1. Augmenter l'activité générale du nerf vague	73
2. Améliorer le confort du nerf vague	75

2. PRATIQUER LES 10 RESPIRATIONS THÉRAPEUTIQUES

I. Généralités sur le travail de la respiration	81
1. Dans quelles positions respirer ?	81
2. Où et quand respirer ?.....	84
3. Faut-il respirer par la bouche ou par le nez ?	85
4. Existe-t-il certaines contre-indications aux respirations thérapeutiques proposées dans la coach-respiration ?	86
5. Vaut-il mieux pratiquer seul ou lors de stages, guidé par un livre ou par un « coach » ?	88
6. Je pratique du sport ou du fitness, puis-je considérer que je travaille ma respiration et respire correctement ?.....	88
II. Les respirations thérapeutiques	90
1. La respiration diaphragmatique (= respiration « ventrale » ou « abdominale »).....	90
2. La respiration complète	94
3. Kapalabhati.....	101
4. Nadi shodhana.....	106
5. Bhramari.....	110
6. Ujjayi	112
7. Respiration de cohérence (= respiration de cohérence cardiaque).....	114
8. La respiration de circulation abdominale	122
9. Respiration en 4-4-6-2.....	125
10. Le souffle du « Ha ».....	132
11. La respiration en plus : mouvement de détente respiratoire maximale.....	135
Conclusion	139
Notes	141
À propos de l'auteur	147

Introduction à la nouvelle édition

Le travail autour de la respiration me passionne depuis près de quinze ans. Cette approche m'apparaît de plus en plus comme une galaxie d'étoiles tant ses liens avec le corps entier et la Vie sont innombrables et diversifiés. Mes réflexions et compréhensions relatives au souffle ont changé ma vie, transformé ma santé, et m'invitent chaque jour encore à ouvrir et apaiser mon rapport au monde. Et c'est une joie de pouvoir partager ici avec vous quelques-uns de ces trésors.

Il existe une multitude de techniques respiratoires, certaines étant modernes, d'autres issues de techniques respiratoires traditionnelles. Les plus connues sont celles venant du yoga ou des gymnastiques énergétiques asiatiques. Dans cet ouvrage, je vous propose justement de nous intéresser uniquement à ces pratiques les plus anciennes. Pourquoi ce choix ? Parce qu'elles sont les plus enseignées à ce jour et que leur longue histoire leur confère une aura particulière. Imaginez : certaines de ces respirations sont établies depuis plus de deux mille ans ! Le grand nombre impose de faire une sélection. Aussi, pour rendre notre choix le plus pertinent possible, un deuxième filtre sera appliqué. Il s'agira de la question suivante : parmi les respirations traditionnelles, lesquelles possèdent des effets rigoureusement démontrés sur la santé ? Pour y répondre, nous nous appuyerons sur les travaux de médecins, de chercheurs ouverts et curieux qui ont mis en place des études cliniques impliquant des volontaires ou des patients. Ce sont ces sources d'informations

scientifiques, objectives, qui vont me permettre de vous proposer dans cet ouvrage 10 respirations traditionnelles pouvant être qualifiées de « thérapeutiques ».

À l'exception d'une de ces respirations, toutes ont donc fait l'objet d'études médicales suivies de publications dans des revues scientifiques validées et consultées par des chercheurs au statut officiel. Ces ponts établis entre science, médecine et respiration ne sont pas anodins. Ils permettent d'affirmer qu'ajouter ces respirations à nos pratiques de santé n'est pas un délire exotique, spirituel ou ésotérique, mais bien une démarche sensée, scientifiquement étayée et dont il serait dommage de se passer étant donné qu'elle est à portée de souffle pour tous !

Afin d'être le plus pratique et concret possible, 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 prévenir. La seconde partie présente en détail les 10 respirations thérapeutiques et vous enseigne comment les pratiquer.

La respiration étant tout sauf une démarche figée, mon éditeur, que je remercie, m'a proposé de vous suggérer, à vous, chers lecteurs et lectrices, une respiration supplémentaire, une respiration « cadeau ». Je n'ai pu résister à cette opportunité. Vous découvrirez donc dans cet ouvrage une onzième respiration, véritable best of du travail du souffle. Je vous souhaite une excellente découverte !

Pour finir cette introduction, je souhaite préciser que 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

sur 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, de délicieux soupirs d'apaisement. 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 !

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 »



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.
- **Mal de dos** : respirations bénéfiques pour les muscles et le squelette.