



**Les pages qui suivent reprennent
le dossier
« Mieux respirer pour mieux vivre »
issue du magazine mensuel BIO-INFO
(celui de mai 2009 - N° 89).**

**Nous trouvons qu'il donne
un excellent aperçu
des différentes
approches et techniques
de la respiration.**

Bonne lecture !

L'équipe de *Living Tantra*



RESPIRER, c'est la santé

« Lorsque le souffle est irrégulier, l'esprit aussi est instable, mais lorsque le souffle est stable, l'esprit l'est aussi » peut-on lire dans le « Hatha Yoga Pradipika ». Trait d'union entre corps et esprit, entre matière et énergie, notre respiration s'accorde au diapason du Souffle du monde. Du Souffle de vie. Incarnation de nos rythmes essentiels, du va-et-vient intrinsèque à l'existence, elle nous oxygène, elle nous recharge, nous dénoue, nous berce, nous unifie, nous détresse... et nous permet de souffler. De contacter l'œil du cyclone, là où tout est calme en dépit des tempêtes. Il est maintenant prouvé que respirer, c'est bon pour notre santé. Bien respirer, s'entend. Oui, mais comment ? En pleine conscience, c'est évident. Lentement, en profondeur, jusque dans le ventre, pour suivre la voie orientale. À côté de cela, s'il s'agit pour certains d'accentuer la respiration parfois jusqu'à l'hyperventilation, pour d'autres nos problèmes viendraient précisément... d'une hyperventilation. Fil conducteur de certaines approches qui ont largement fait leurs preuves, tels le yoga et la méditation, la respiration nous permet d'accéder à la paix du corps, au repos de l'esprit, à l'union avec l'énergie universelle... et, plus étonnant, au bien-être du cœur. Souvent poussive en raison de notre agitation et de nos émotions, on la pense passive, à tort, car c'est en l'éclairant d'attention et de profondeur qu'elle nous donne le meilleur d'elle-même, le meilleur de nous-même. Clés pour reprendre son souffle... et le garder.

Arrêtez-vous juste un instant... Observez votre respiration... Comment est-elle : courte, essoufflée, difficile ou, au contraire, profonde ? Maintenant, inspirez consciemment... Expirez longuement... R-E-S-P-I-R-E-Z ! Ça fait du bien, non ? Pourtant, dans notre fuite en avant, la respiration est souvent relayée au rang d'activité secondaire et elle n'est plus qu'un mince filet se frayant péniblement un chemin aux étages supérieurs de notre cage thoracique. Or, le souffle, c'est la vie. Ou est-ce la vie qui est le souffle ?... Tant il est vrai que s'il a bien une dimension physique et biologique, matérielle donc, le souffle a aussi une dimension énergétique et métaphysique. Ce qui lui... insuffle une part de mystère et d'Absolu. Notre respiration tisse un lien subtil entre monde intérieur et monde extérieur. Entre inspir et expir, elle nous remplit, elle nous projette, nous inspire et nous respire... Nous faisant goûter l'espace d'un souffle au cycle complet de la vie, de la naissance à l'expansion, pour aboutir à une petite mort... symbole de connexion et de renaissance : « Vient alors le moment mystérieux qui suit l'expiration et précède l'inspiration. Moment de silence, moment pendant lequel il semble que rien ne se passe, mais qui représente le moment de devenir un. L'expiration aboutit naturellement à ce rien, ce vide. (...) Et à l'inspiration, qui tout à coup émerge de ce rien, devenir, se retrouver dans une forme nouvelle », écrivait K. G. Dürckheim dans *Le Centre de l'Être* (voir paragraphe ci-dessous).



1. Miroir, mon joli miroir

Il faut que tu respires/Et ça c'est rien de le dire, chante Mickey 3D... On dit parfois : « *C'est aussi simple que de respirer.* » Sans doute, mais *bien* respirer ne va pas de soi. Si nous sommes biologiquement équipés pour une respiration optimale, il faut compter avec nos états d'âme. En effet, notre respiration est en lien direct avec nos émotions. Anxiété, stress, tristesse et autre colère nous coupent littéralement le souffle. Or, la respiration rapide qui en résulte prolonge l'émotion qui nous ronge et affaiblit notre vitalité, nous laissant exsangues et exténués sur la grève. À bout de souffle. Curieux cercle vicieux, donc : le stress coupe le souffle...mais le manque de souffle alimente le stress ! Bonne nouvelle : nous serions les seuls êtres vivants capables d'influer sur notre amplitude respiratoire. Quoiqu'il en soit, la respiration est un fidèle miroir de notre état d'être. « *La respiration, c'est l'homme dans sa manière d'être là. C'est bien malheureux si, en Occident, lorsqu'on prononce le mot respiration, on pense à l'air. La respiration n'est pas un instrument qui permet de prendre de l'air ! Il s'agit bien plus de ce mouvement dans lequel l'homme s'ouvre et se referme ; se donne et se retrouve. Il y a quantité de livre qui nous parlent de l'inspiration et de l'expiration, mais je ne trouve pas de livre qui parle de celui qui respire. C'est l'homme qui prend conscience de lui-même à travers sa façon d'être là, sa façon de respirer* », regrettait K. G. Dürckheim, pour qui toute démarche initiatique ne peut faire l'impasse sur la conscience du mouvement respiratoire*.

Aller plus loin :

- **Le Centre de l'Être**, Karlfried Graf Dürckheim, éd. Albin Michel (coll. Spiritualités vivantes)

2. Souffle de vie

Depuis notre premier souffle, jusqu'au dernier, il est évident que la respiration est une fonction-clé de notre organisme. En effet, le fonctionnement harmonieux de tous les organes dépend du bon échange d'oxygène et de gaz carbonique. Au-delà de ça, respirer en pleine conscience est un « couteau suisse » de l'équilibre et du bien-être corps/esprit : bien respirer laisse circuler librement l'énergie, recharge les batteries, « balaie » (au sens quasi propre) les tensions, nœuds et pensées négatives, agit sur les émotions, développe la confiance en soi, fait fleurir la créativité, enracine l'être, apporte paix et détente, etcetera. C'est une matérialisation, une projection du Chi, énergie vitale indissociable du souffle, au point que l'idéogramme chinois représentant le Chi mêle les différentes significations : respiration, souffle vital, énergie universelle... Tout est un. Prêter attention et éclairer de vigilance ce moment-clé, sacré pourrait-on dire, permet de dépasser la simple mécanique respiratoire pour entrer dans un chemin de réalisation de soi. Car, pour reprendre maître Taïkan Jyoji, « *être "un" avec ce que l'on fait, au moment où on le fait, c'est pénétrer dans la Voie* ».

La respiration consciente, lente, profonde et abdominale – indissociable des pratiques orientales – permet d'entrer en méditation et de garder le fil de la pleine présence.

Aller plus loin :

- **La Respiration essentielle**. Notre rendez-vous avec la vie, Thich Nhat Hanh, éd. Albin Michel.
- **La respiration, Oscillation Majeure**, Joseph Devondel, éd. Memor.



S'il a bien une dimension physique et biologique, le souffle a aussi une dimension énergétique et métaphysique.

3. Bouffée de santé

Une bonne respiration n'a pas seulement le pouvoir de réguler nos émotions et calmer le stress, elle agit directement sur notre santé. L'air que nous inhalons est un subtil mélange d'oxygène (environ 21%), d'azote (environ 78%), de gaz rare (argon, krypton, néon...), de vapeur d'eau, de gaz carbonique et d'éléments chimiques divers. Cet oxygène nourrit les globules rouges du sang, qui le distribue à son tour dans nos organes et nos tissus. Donc, mieux nous respirons, mieux nous « nourrissons » notre organisme. Mais une bonne respiration peut faire bien plus : régulation du système cardio-vasculaire (voir exercice de cohérence cardiaque, dans « Second souffle »), abaissement de la tension artérielle, renforcement des défenses immunitaires, rééquilibrage de l'acidité sanguine... Bien respirer, c'est avant tout respirer en profondeur, lentement et en toute conscience. Donc en y mettant un peu du sien. La santé est à ce prix !

Aller plus loin :

- *Respirez pour mieux vivre*, Sandra et Oliver Stettler, éd. Jouvence (coll. Les Pratiques)

4. Par le bout du nez

Parlons mécanique, à présent. Lorsque nous sommes à bout de souffle, minés par le stress, nous avons tendance à respirer - que dis-je, haleter - par la bouche, mais ce n'est pas le canal adéquat (sauf en cas de nez bouché !). Sinon, pourquoi aurions-nous un nez au milieu du visage ?... « *Mieux vaut éviter de respirer par la bouche parce qu'ainsi, on perturbe certains équilibres bioélectriques que les traditions indiennes avaient depuis longtemps identifiés sous le terme de prana* », éclaire Pierre Sébire, kinésithérapeute et auteur*. C'est donc un canal subtil. Mais il y a d'autres raisons physiologiques. Le nez est un filtre : l'air y est débarrassé de ses poussières et impuretés. C'est aussi un équilibreur d'hygrométrie : l'air, en passant par les fosses nasales, y est humidifié pour éviter l'assèchement des poumons. Enfin, sachez que le nez est un « climatiseur » : les fosses nasales réchauffent l'air et parfois (dans un sauna ou des climats caniculaires) elles le rafraîchissent. Bref, elles le mettent à température idéale pour ne pas agresser nos voies respiratoires. Décidément, notre nez... a du nez ! D'où l'importance d'avoir une bonne hygiène nasale : nettoyez votre nez, idéalement chaque jour ou au moins deux fois par semaine, à l'aide de sérum physiologique, d'eau de mer Quinton ou, comme les yogis, à l'aide d'un *lota*, petit pot qui permet d'introduire de l'eau salée dans les narines.

Aller plus loin :

- *La méthode Pescher*, Mieux respirer : un potentiel de vitalité, de santé et de guérison. Pierre Sébire, éd. Jouvence.

La respiration consciente, lente, profonde et abdominale permet d'entrer en méditation et d'accéder à un mieux-être.



5. Et si nous respirions... trop ?

Ce qui est clair, c'est qu'en situation de stress, nous respirons trop vite. La première chose à faire, donc, est d'**abaisser sa fréquence respiratoire** pour faire baisser le stress. « *La fréquence moyenne est de quinze respirations par minute. Chez des personnes plongées dans un état méditatif, elle descend à six* », a déclaré Lionel Coudron, médecin du sport et directeur de l'Institut de yoga-thérapie (Paris), à nos confrères de *Psychologies magazine*. Dans ce sens, le *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), haut lieu de la recherche de pointe, a livré il y a quelques années les résultats d'une étude de neurosciences menée sur des moines bouddhistes. Leurs conclusions sont claires : la méditation, c'est-à-dire l'action d'apaiser son corps et son esprit en régulant sa fréquence respiratoire, agit sur le cerveau à la façon d'un médicament anti-stress. Les clichés livrés par l'IRM indiquent que le cerveau émotionnel des méditants ne réagit pas aux stimuli extérieurs agressifs et que leur activité cardiaque demeure stable. *Bien respirer est donc le moyen le plus simple et efficace pour apaiser corps et esprit. Mais le Dr Jean-Loup Dervaux, lui, va plus loin et pointe dans un ouvrage interpellant* le syndrome d'hyperventilation qui toucherait selon lui un Français sur 5 (donc, on peut le supposer, la même proportion de Belges !) : « Ce dérèglement du comportement respiratoire, dû à nos états d'âme et à la pression physique et psychologique de notre environnement, se caractérise par une respiration trop ample et surtout trop rapide, et est à l'origine de nombreux problèmes de santé et d'anxiété », explique-t-il. La liste des effets secondaires potentiels qu'il présente est impressionnante et couvre toutes les fonctions organiques : fatigue, essoufflement, déprime, colite spasmodique, brûlures gastriques, problèmes gynécologiques, impuissance, éjaculation précoce, palpitations, oppression, migraine, crampes, douleurs musculaires, boule dans la gorge, soucis oculaires, grincement des dents la nuit, cheveux fins et cassants, troubles du sommeil, et j'en passe... La solution ? Grosso modo, libérer le diaphragme, diminuer progressivement la fréquence respiratoire, assurer la prédominance du temps expiratoire et, à long terme, tonifier la sangle abdominale et le diaphragme (pour plus de détails, voir livre*). Au niveau sportif, on propose même de « retenir son souffle » pour augmenter ses performances (in *Sport et Vie*, n°11), en testant l'hypoventilation volontaire pour l'entraînement. L'hypoxie (concentration en oxygène inférieure à la normale, ndlr) représenterait un stimulus supplémentaire permettant une meilleure adaptation du muscle pour les performances à fournir. Pour atteindre cette hypoxie, plusieurs pistes : l'entraînement en montagne (parfois couplé à un entraînement au niveau de la mer, pour empêcher les effets délétères de l'altitude), l'utilisation d'appareils (caissons, tentes...) capables de recréer un environnement d'altitude... ou, plus simplement, retenir sa respiration ou plutôt respirer moins. Si l'on en croit certaines enquêtes réalisées à son sujet, le coureur cycliste Lance Armstrong serait un grand adepte de l'hypoxie volontaire. Et si l'on en croit d'autres théories, le fait de fumer offrirait le surprenant avantage de mettre cette technique en pratique...*

Aller plus loin :

- (*) **Et si c'était de l'hyperventilation ?** Dr Jean-Loup Dervaux, éd. Leduc.



6. Psychothérapie par le souffle

La respiration conscientisée possède entre autres facultés de « huiler » notre mécanique et de dénouer tensions et nœuds de parcours. « *Comme je respire, je vis* », partage Marie-Françoise Louche, thérapeute par le souffle. Face à l'épreuve, nous avons tendance à bloquer ou restreindre notre respiration, freinant du même coup notre élan vital. Interroger le souffle est libérant. La psychothérapie par le souffle (inspirée de la technique américaine du *rebirth*, mais qui s'en distingue par un intérêt porté sur la relation de fond inconscient/respiration, ndlr) permet par un travail psychocorporel de re-contacter, par une respiration amplifiée, les expériences de passage (naissance, épreuves de vie,...) et les mémoires corporelles, mais dans la continuité du souffle et la sécurité de l'accompagnement par le psychothérapeute. « *Le corps ne sait pas, il connaît. Il s'exprime avec son langage propre (douleurs, tensions, problématiques diverses ou au contraire plaisir, détente, bien-être...) mais la plupart du temps, trop focalisés sur notre mental, nous ne l'écoutons pas. Le souffle amplifié amplifie les messages du corps.* » Les émotions enkystées peuvent alors se « dissoudre » dans le lâcher-prise du souffle.

Aller plus loin :

- **Association des praticiens du souffle.** Travail en individuel ou en groupe. www.praticiensdusouffle.be - Tél. : 02 354 69 58.

7. Respiration = solution de nos paradoxes

Nous le savons : tout humain est pétri de contradictions... pas forcément confortables à assumer. Or, la respiration est un très bon endroit pour résoudre les paradoxes fondamentaux du mental. Car, si vivre un paradoxe crée des tensions, respirer profondément les dissout. En outre, en nous faisant expérimenter des dynamiques antagonistes, le mouvement respiratoire nous permet de dépasser les contraires et de goûter à l'unité d'Être. L'espace du souffle, il n'y a plus de frontière entre matière et énergie, corps et esprit, expansion et contraction... « *Prenons la phase d'expiration... Alors que le corps se dégonfle et se rétracte, au même instant, au niveau de l'émission d'énergie, c'est exactement l'inverse qui s'opère : accompagnant le souffle, l'énergie jaillit de nous, elle "s'expande". Lors de l'inspiration, c'est le contraire qui se produit ; alors que le corps vit une expansion, l'énergie, elle, se rétracte* », explique Michel-Laurent Dioptaz, créateur du Sarbacana. Cette école du souffle et de la prise de décision, unique en son genre, propose un usage inédit de la sarbacane, utilisée comme instrument d'exploration de l'attention au présent. Cette voie ou *dô* (reconnue par l'École Zen Rinzaï) ramène à l'unité corps/esprit et l'action juste précisément par le biais du souffle. « *L'originalité du Sarbacana, c'est qu'il lie objectif, intuition, décision, lâcher-prise et action en un seul et même souffle. Ce qui est inhabituel, et surtout inusité, dans les comportements de la vie courante* », explique son fondateur. Le jet de souffle qui permet d'envoyer la flèche, appelée « voile », prend naissance au centre du corps et met en mouvement le couple abdomino-diaphragmatique, ensemble musculaire souvent bloqué pour des raisons émotionnelles ou biographiques. Ainsi, détendant le diaphragme et favorisant l'oxygénation, cette pratique « respirante » est également un bon remède contre les troubles du stress... ou pour arrêter de fumer.

Aller plus loin :

- **Pour en savoir plus et pratiquer (ateliers mensuels et stage d'été)**, voir www.sarbacana.com – À lire : **Sarbacana, Le Souffle du présent**, Michel-Laurent Dioptaz, éd. Le Souffle d'Or.



Bien respirer est le moyen le plus simple et efficace pour apaiser corps et esprit.

8. Un second souffle

Quelques minutes d'exercices de respiration sont à même de la normaliser et de l'approfondir. D'ailleurs, essayez : la simple observation de votre rythme respiratoire suffit déjà à le calmer... Côté pratiques et exercices respiratoires, il y en a pour tous les goûts : respiration abdominale, complète, alternée, amplifiée, solaire, paradoxale, positive... Bon nombre nous sont soufflées par les *pranayamas*, pratiques respiratoires indissociables du Yoga. En tout cas, comme le disait Lanza Del Vasto, « *servez-vous du souffle comme d'un moyen puissant et raisonnable de vous purifier, de vous fortifier, de vous pacifier* ». Voici quelques approches pratiques pour respirer en pleine conscience.

- **La respiration « soufflet ».** Pour libérer la fonction respiratoire, adoptez l'un des *bastrikas* (souffles de feu) proposés en yoga : assis, dos droit (bassin légèrement basculé pour effacer la cambrure et protéger les lombaires), mettez le bout des doigts sur les épaules, ouvrez la zone du cœur/la poitrine et contractez le périnée tout au long de l'exercice. Ensuite, en gardant les doigts sur les épaules, rabattez vivement vos bras le long du corps (comme si vous battiez des ailes) en expirant tout aussi vivement par le nez. Peu à peu, le mouvement s'accélère (comme un soufflet)... puis ralentit progressivement. Allez à votre rythme : il se peut que vous ayez la tête qui tourne légèrement en raison d'un afflux d'oxygène.
- **Libérer le diaphragme.** Noué par le stress, il empêche la respiration de descendre dans le ventre. C'est donc un préalable aux respirations ou un exercice à tester pour une simple détente éclair. Pour cela, respirez (pour une fois) bouche ouverte en haletant comme le font les chiens. Vous devez sentir votre diaphragme s'assouplir et bouger.
- **La respiration complète.** C'est une respiration essentielle en yoga, qui accompagne méditation et *asanas* (postures). Le contrôle de la respiration influence le débit d'énergie vitale dans le corps, favorisant la santé et l'éveil. Assis ou allongé, inspirez lentement par le nez tout en visualisant vos poumons se gonflant et se remplissant d'air (écartez les côtes sans forcer). Inspirez au maximum de vos capacités, suspendez la respiration un micro moment, puis expirez lentement (par le nez) jusqu'à vider complètement les poumons (pour vous faciliter la tâche, visualisez comme si vous les « essoriez »). À chaque inspiration, gardez les poumons pleins deux secondes, puis expirez en augmentant à chaque fois la durée de l'expiration. Conservez un mouvement lent et continu. Pour accentuer les effets ressourçant de cette respiration, sans déperdition d'énergie, vous pouvez contracter le périnée et la sangle abdominale. Et visualisez l'énergie qui monte dans votre colonne vertébrale. Normalement, cela devrait vous donner chaud !
- **La respiration « victorieuse ».** Respirer en *Ujjayi* (ou « souffle victorieux ») est une technique utilisée en yoga, mais c'est avant tout un souffle qui se met en place naturellement pendant votre sommeil profond. Cette respiration est la base de nombreux exercices de méditation et aussi un bon moyen de se mettre facilement en état de détente. Debout, assis ou couché : la nuque étirée, le menton rentré et



rapproché de la gorge, respirez fort par le nez et sentez cet air qui « racle » le fond de votre gorge tant à l'inspiration qu'à l'expiration. Accentuez le son pour bien ressentir ce qui se passe. Pratiquez ainsi quelques lentes et bienfaisantes respirations. Vous pouvez aussi visualiser un beau bleu indigo dans la gorge pour équilibrer la thyroïde, mise à mal à notre époque.

- **La respiration paradoxale.** À tester surtout si vous souffrez de douleurs lombaires. Debout, en vous tenant droit (bassin légèrement basculé), inspirez en rentrant le ventre et expirez en le sortant (le contraire de la respiration naturelle). En expirant, vous devriez ressentir comme une bouée d'air autour de la taille. L'exercice est encore plus efficace si vous le faites à plat ventre sur le sol pour mieux goûter à cet effet « bouée » qui détend profondément.
- **La respiration alternée.** Voici une respiration qui harmonise les deux hémisphères cérébraux, calme le mental, équilibre le yin et le yang et améliore la concentration. En position assise ou debout, fermez les yeux. Repliez majeur et index de la main droite. Imaginez que votre nez est un toit, dont le sommet se situerait au niveau du front, entre les sourcils (3^{ème} œil). Placez votre pouce droit délicatement sur la narine droite et l'annulaire et petit doigt droits sur la narine gauche. Fermez votre narine droite à l'aide de votre pouce, laissez la narine gauche ouverte. Inspirez l'air par la narine gauche, faites-le monter sur la pente de votre toit, dirigez-le vers le sommet. Lorsque l'air atteint le sommet, libérez la narine droite en ôtant le pouce qui l'obstruait et fermez la narine gauche à l'aide de l'annulaire. Laissez l'air redescendre la pente du toit à droite. L'air a ainsi parcouru les deux côtés du toit, en passant par le sommet. Recommencez du même côté : inspirez à nouveau à droite, dirigez l'air vers le sommet. Obturez la narine droite, libérez la gauche, laissez l'air redescendre la pente via la narine gauche, etc. Veillez à ne pas tordre les cloisons nasales et à garder la tête droite dans l'axe.
- **La respiration... cardiaque.** Contrôler le souffle, c'est aussi contrôler son rythme cardiaque. Cultivez votre cohérence cardiaque, comme l'a conseillé David-Servan Schreiber dans son best-seller *Guérir*, serait gage de santé, détente, dynamisme et longévité. En pratique : installé confortablement, respirez profondément, en faisant durer au maximum l'expiration et en faisant une mini pause avant l'inspiration. Puis, concentrez-vous sur votre cœur. Imaginez que vous respirez à travers lui, que l'inspiration apporte de l'oxygène, de l'énergie et que l'expiration vous débarrasse des toxines et soucis. Savourez la sensation de chaleur dans votre poitrine. Vous pouvez y associer souvenirs heureux, paysages magiques et sensations de paix... Normalement, à ce stade vous avez établi la cohérence cardiaque. Une étude suggère qu'une pratique régulière fait doubler le taux de DHEA, la fameuse hormone de jeunesse, et baisser d'un quart le taux de cortisol, l'hormone du stress.
- **La respiration positive (1).** Cette méthode associe les effets bénéfiques de la respiration abdominale à ceux de la pensée positive à l'occidentale. Sans rentrer dans les détails, sachez qu'il s'agit de respirer profondément par le nez, lentement, jusque dans le ventre en visualisant à l'expiration que vous rejetez le gaz carbonique nocif pour l'organisme et, à l'inspiration, que vous absorbez l'oxygène bénéfique. Associez au mouvement respiratoire des pensées positives pour votre santé, votre vie et vos objectifs (pour une approche plus pointue, voir livre).

CARINE ANSELME



Selon certains experts, nous respirons trop et trop vite : l'hypoventilation volontaire serait la solution.

Aller plus loin & découvrir d'autres techniques :

- (1) **Adoptez la respiration positive**, Pour avoir le moral et tenir la forme, Dr Jean-Loup Dervaux, éd. Dangles.
- **ABC de la Respiration**, Dominique Lonchant, éd. Grancher.
- **La respiration abdominale**, Jean-Claude Marion, éd. Le Courrier du Livre (+ DVD).
- **L'art de bien respirer**, Les secrets pour développer votre énergie interne, Tony Courthiade, éd. Jouvence.
- **La respiration et la voix**, Donnez du souffle à votre vie, Francine-Émilie Laurent, éd. Guy Trédaniel.
- **Rebirth : l'art de la respiration consciente**, Leonard Orr et Konrad Halbig, éd. Dangles.

Un bon Bol d'Air

Nous avons parlé de *pourquoi* et *comment* bien respirer... Mais respirer *quoi* ? Il y a l'air que nous respirons fatalement. Nous l'avons vu, une bonne oxygénation est un pilier essentiel de la santé. Si l'air contient en permanence 21 % d'oxygène, son assimilation tissulaire est insuffisante, principalement en raison de la pollution et de nos modes de vie. D'où une hypoxie chronique : un manque d'oxygène de la cellule... affectant notre terrain, base de la santé. « *La méthode "Bol d'Air Jacquier®" consiste à inhaler des catalyseurs d'oxygénation capables de stimuler le métabolisme de l'oxygène. Ces catalyseurs sont des extraits terpéniques (hydrocarbure d'origine végétale, ndlr) dérivés d'une essence de résine de pin* », explique Laurence Salomon*. Ces extraits sont subtilement transformés (peroxydés, comme dans la nature sous l'influence des ultraviolets du soleil et de la fonction chlorophyllienne) par Le Bol d'Air®, permettant de respirer « *une véritable vitamine d'assimilation de l'oxygène afin d'augmenter sa disponibilité au cœur de l'organisme* ». Cela augmenterait notre vitalité, élèverait mémoire et concentration, favoriserait une meilleure réponse au stress, préviendrait le vieillissement, diminuerait notre fragilité face aux maladies, diminuerait les effets secondaires des produits médicamenteux... Une bouffée d'oxygène dans nos vies asphyxiées ! * À lire. **Respirez la Santé grâce au Bol d'Air Jacquier**, Laurence Salomon, éd. Grancher. Bonnes explications également sur le mécanisme respiratoire.

L'art d'expirer

Dans notre culture, l'attention est portée sur l'inspiration (qui symbolise le contrôle) et on passe vite sur l'expiration (symbole de lâcher-prise). Pourtant, elle est une clé : elle purifie l'organisme, mais en plus elle concentre l'énergie. Une expiration longue et profonde est un fil rouge de la méditation. Expirez pendant l'effort ou la production d'une action (souvent, on fait le contraire) et vous « goûterez » la différence. C'est sur l'expiration que les adeptes d'arts martiaux poussent leur « kiaï » - leur cri, qui signe l'union à l'énergie pure - ou que les calligraphes tracent leur trait.



Respirer totalement

Oséopathe à Liège depuis près de 20 ans, Roger Fiammetti s'était déjà fait connaître en divulguant, dans « *Le langage émotionnel du corps* (Ed. Dervy) », une technique thérapeutique visant à détecter et éliminer les nœuds tissulaires consécutifs à des chocs émotionnels. Dans un ouvrage récent (« *Respire !* », Ed. Médicis), le thérapeute belge dévoile une autre méthode qu'il a baptisée « la respiration totale ». Selon Roger Fiammetti, de nombreux troubles de santé, d'élocution et d'expression vocale peuvent s'expliquer par le caractère « partiel » de notre respiration. En se redressant et en grandissant, le petit d'homme perd la respiration harmonieuse du nouveau-né et du bébé, celle qui sollicite les quatre diaphragmes et mobilise tous les plexus nerveux du corps, lui conférant ainsi son équilibre et sa force. La respiration totale vise à retrouver cet état primitif et à réapprendre à respirer de « la tête aux pieds », corps et esprit en harmonie. Doté d'illustrations claires et présentant des instructions précises, le livre « *Respire !* » est accompagné d'un DVD montrant comment certaines manipulations ostéopathiques permettent de prendre conscience de la respiration totale et d'en apprécier les effets positifs. Le tout est complété par des exercices respiratoires de Qi Gong.

