

Daniel Kieffer

Tout savoir sur la respiration

Ses dimensions physiologique,
énergétique, psychologique
et transpersonnelle

Crédits visuels :

© Éditions Jouvence, sauf Adobe Stock :

p. 189 : © Andrey Popov ; p. 337 © auremar ; p. 354 : © bioraven ;
p. 355 : © yuliana_s ; p. 356 : © Sergey Oganessov ; p. 423 : © Tomfry ;
p. 424 : © benoitb ; p. 494 : © Nik_Merkulov ; p. 496 : © coldwaterman ;
p. 508 (bas) : © blackday ; p. 508 (haut) : © SL-66 ;
p. 509 (gauche) : © patrimonio designs ; p. 511 : © eveleen007
p. 595 : © by-studio ; p. 614 : © DragonImages
p. 81, 430, 483, 525 et 551 : © DR

Éditions Jouvence

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

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

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

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-070-0

Maquette de couverture et réalisation : Virginie Cauchy

Copyrights de couverture : © Asier_relampagoestudio/Freepik

Maquette intérieure et mise en pages : PCA/CMB

Schémas intérieurs : Éditions Jouvence

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

DU MÊME AUTEUR

AUX ÉDITIONS JOUVENCE

Encyclopédie historique de la naturopathie, 2007.

Naturopathie pratique, 2008.

Vous avez dit cancer?, ouvrage collectif, 2010.

Sept livrets dépliant dans la collection « Clin d'œil » : *La Naturopathie, c'est quoi?*; *Tout savoir sur la naturopathie*; *L'Alimentation vivante*; *Les dangers de l'acidose*; *Le (bon) Vin et la Santé*; *Les Associations alimentaires*; *Les Chakras* (nos 13, 24, 39, 38, 40, 76 et 72), 2010.

Ménopause, andropause, 2015.

Prenez soin de vos intestins, 2016, édition revue et augmentée du titre Régénération intestinale.

Les 10 Cerveaux de la naturopathie, 2019.

La Détox holistique, 2019.

CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

Guide personnel des bilans de santé. Encyclopédie naturopathique des tests morphologiques, énergétiques, psychologiques et biologiques de terrain, nouvelle édition, Grancher, 2010.

Naturopathie, édition revue et corrigée, Grancher, 2010.

L'Homme empoisonné. Cures végétales pour purifier son corps et son esprit, Grancher, 2012.

Encyclopédie de revitalisation naturelle, nouvelle édition, Sully, 2014.

Bilans énergétiques, pouls chinois et santé globale, Grancher, 2015.

Comment se régénérer pour bien vieillir?, édition revue et augmentée, Sully, 2017.

La Méthode Baunsscheidt de réflexologie, Grancher, 2017.

Tout savoir sur la respiration

Agenda Détox Santé 2019, Grancher, 2018.

La Médecine intégrative, pour une santé naturelle holistique, Carnet collector 11/31, éditions Loka Shanti.

Parfums et encens au service de l'être, Grancher, 2019.

OUVRAGES EN COÉCRITURE¹

Votre première visite chez le naturopathe, Daniel Kieffer (dir.), Éditions Souffle d'Or, 2007.

Le Livre blanc de la naturopathie, Daniel Kieffer et Alain Rousseaux (dir.), Yves Michel, 2008.

Pour Une Approche intégrée en santé, ouvrage collectif, Presses Universitaires du Québec, 2009.

Vaincre la grippe avec ou sans vaccin?, coécrit avec Guillaume Gérault, Éditions Guy Trédaniel, 2009.

Vous avez dit cancer?, ouvrage collectif, Éditions Jouvence, 2010.

La Pratique clinique en médecine naturopathique, une approche intégrée en santé, ouvrage co-rédigé avec le D^r Joseph Pizzorno (États-Unis), Jean-Claude Magny (Québec), D^r André Saine (Canada), Presses Universitaires du Québec, 4 tomes bilingues, sortie 2019.

AVERTISSEMENT

Les textes, méthodes, techniques, tests ou conseils présentés dans cet ouvrage ne peuvent en aucune façon se substituer à un *diagnostic médical* qui demeure la démarche indispensable pour identifier une maladie.

Cet ouvrage invite très fermement les lecteurs à *ne jamais se soustraire à un traitement médical conventionnel* et à *ne jamais abandonner un traitement en cours* sans l'avis éclairé de leur médecin référent ou de leur spécialiste.

Notre objectif est de *faire mieux connaître* un certain nombre d'approches respiratoires appartenant à la tradition occidentale mais aussi orientale et largement intégrées en naturopathie au plan international.

L'objectif est aussi *d'inviter des unités de recherche* à s'investir plus avant dans la compréhension et la validation scientifiques des approches cliniques du souffle au plan prophylactique¹ comme thérapeutique, validations cliniques hélas bien trop rarement encadrées à notre connaissance.

La naturopathie n'étant ni une médecine alternative, ni une médecine parallèle, elle se positionne clairement dans une stratégie systémique et intégrationniste de la santé.

Dans un système de santé optimum, chaque praticien doit en effet pouvoir intervenir en des temps différents de l'histoire de la personne : en l'occurrence, le naturopathe agira tantôt dans le champ de la *prévention primaire active* (c'est-à-dire en amont de la maladie, dans le cadre précis de l'éducation à la santé globale), tantôt comme *acteur complémentaire*

Tout savoir sur la respiration

des soins allopathiques² classiques ou de soins des médecines dites douces (homéopathie, phytothérapie...), tantôt comme *accompagnateur des processus de régénérescence* (cadre des dysfonctions ou troubles dits fonctionnels). Dans les trois cas, il sera *l'éducateur de santé globale* incontournable et l'hygiène de vie sera pour lui prioritaire.

Les naturopathes aspirent et œuvrent aujourd'hui plus que jamais à la réalisation d'une authentique médecine intégrative³ où chaque praticien trouve sa juste place dans le respect mutuel des différences et des compétences, comme c'est déjà le cas dans de très nombreux pays du monde⁴.

QUI EST DANIEL KIEFFER ?

Le fondateur du *Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique*® (CENATHO) et le créateur de cet enseignement original. Ce collège forme également depuis 1990, outre des naturopathes professionnels, des praticiens certifiés en sophrologie intégrative, en massage bien-être et des conseillers en boutiques de bio nutrition.

Universitaire de 1968 à 1978 à la faculté de Paris-VIII (en Psychologie, Sciences de l'Éducation, Lettres étrangères, Botanique et Hypnose clinique), il fait sur lui-même l'expérience de très nombreuses *médecines dites douces* ou *naturelles* et complète son cursus en naturopathie auprès de plusieurs formateurs entre 1972 et 1990, notamment en :

- Psychothérapie transpersonnelle (auprès de Bernard Alexandre, Karlfried Graf Dürkheim, Judith Henri, Ginette Godefroy, Patrick Drouot, Arnaud Desjardins, Omraam Mickaël Aïvanhov, Jacques Dropsy, Mgr. Charles Raphaël Payeur, Mgr. Georges Roche...);
- Sophrologie (IERSP Théodore-Yves Nassé);
- Différentes formes de yoga dont le yoga nidra (Claude Barreau, André van Lisbeth, Roger Clerc, Benjamin Creme, Swami Satyananda Sarasvati, Micheline Flak...);
- Qi Gong (M^e Li et M^e Zu);
- Phyto-aromathérapie (Marie-Antoinette Mulot, Pierre Franchomme...);
- Musicothérapie (Fabien Maman, Marie-Louise Aucher, Marguerite Kertan, Marc Scialom, René Sampieri...);
- Iridologie (Alain Rousseaux, André Roux, H.F.S. de Sarrebruck...);
- Massages (P. V. Marchesseau, Jacques Demica, James Mathé, Aline Despeisse-Lainé, Institut Balinais...);
- Ostéopathie naturopathique (P.V. Marchesseau, Michel Grenard, Dan Nicolle...);

Tout savoir sur la respiration

- Thérapies énergétiques (Matthew Manning, Boris de Bardo, D^r Christian Assoun, Henri Dhoste, Lydia Sébastien, Janine Fontaine, Fabien Maman...)

Ceci en France mais aussi en Allemagne (*Heilpraktiker* de la *Faschule Saarbrücken*), en Italie (*LUINA*) et au Québec (*EESNQ*), ainsi qu'à l'occasion de très nombreux voyages studieux. C'est de cette synthèse intégrative que naîtra le concept de *Naturopathie holistique* qui lui est cher.

Pendant longtemps chargé de formation à la *Croix-Rouge française*, à l'*École européenne d'ostéopathie de Maidstone* (Grande-Bretagne) et à l'*Institut Supérieur de Psychologie* de Paris-VII, il est aussi souvent intervenu comme consultant au *Collège ostéopathique de France*, à l'*Institut de biokinergie*, à l'école *ISMET* de Barcelone et à l'*École d'Enseignement Supérieur de Naturopathie* du Québec.

L'un des membres cofondateurs de la *FENAHMAN* (devenue aujourd'hui «*La Féna*» : fédération représentative de la profession puis des écoles auprès des patients et des pouvoirs publics depuis 1985), il fut l'un des experts fédéraux nommés auprès de l'*Intergroupe Santé du Parlement Européen* pour la naturopathie.

Il coordonne à ce jour la commission pédagogique nationale au sein de La Féna et en est le vice-président.

Il préside l'*Union européenne de naturopathie*, et est membre du Registre des praticiens de santé naturopathes de France (OMNES).

Conscient de l'importance d'unir les bonnes volontés des différentes médecines occidentales (allopathie, médecines douces et naturopathie) ainsi que les acteurs des secteurs du bio, de l'écologie, de la presse spécialisée et des consommateurs, il participe activement au comité de pilotage de l'association apolitique *Alliance pour la santé*.

À ce jour auteur de **25 livres de référence, formateur, consultant**, et *sophrologue transpersonnel*, il a animé depuis 1976 des milliers de

conférences (notamment dans le cadre de l'Association « *Objectif: notre santé*»), des ateliers et des stages afin de populariser le plus largement possible le concept de médecine intégrative et surtout l'enseignement de la santé naturelle corps-âme-esprit auquel il consacre sa vie.

DÉDICACES

Pour le monde d'en Haut,

je dédie cet ouvrage et j'en confie la garde et la fertilité
à mes maîtres bien-aimés, le maître D.K.
et surtout le Christ et le Bouddha.

Pour le monde d'en bas,

je le dédie à toutes les sœurs
croisées ou retrouvées sur le Sentier ;
je rends grâce à leur beauté inspiratrice
qui témoigne si bien du Souffle de Vie et de Sa Source.

Pour l'entre-deux mondes,

je le dédie au Souffle, aux souffles, et au souffle,
messagers fidèles du Plan entre deux infinis.

Toute ma gratitude également à bien des enseignants, maîtres,
consœurs et confrères avec lesquels j'ai pu partager de passionnantes
formations, de riches expériences cliniques ou nombre de réflexions
sur la respiration, la physiologie respiratoire, la réflexologie,
l'énergétique humaine, la santé... la Vie.

Puissent les nombreux oubliés de cette liste ne pas m'en tenir rigueur,
ils sont aussi les maillons d'un long fil d'humanité reliant les cœurs
et les consciences en chemin !

Pour leur charisme spirituel et leur lumière inestimable :

Lanza del Vasto, Taisen Deshimaru, Krisnamurti, Karuna, Karlfried
Graf Dürckheim, Swami Satyananda Sarasvati, Père François Brune,
Arnaud Desjardins, Omraam Mickaël Aïvanhov, Mgr Georges Roche,

Jean-Pierre Delecourt, Jean-Yves Leloup, Judith Henry,
Mgr Charles Raphaël Payeur, frère Patrick, Benjamin Creme,
Maître Li et Maître Zu...

Pour la richesse de leurs enseignements théoriques et pratiques :

Pierre-Valentin Marchesseau, Alain Rousseau, André Roux,
Matthew Manning, Micheline Flak, Boris et Ludmilla de Bardo,
Jacques Demica, Dan Nicolle, Michel Grenard, Aline Despeisse Lainé,
Mireille Meunier, Gérard Sueur, D^r Christian Assoun, Henri Dhoste,
Fabien Maman, Marc Scialom, Béatrice Brout, Joël Sternheimer...

Pour leur professionnalisme généreux et éclairé :

Claude Barreau, D^r Daniel Delbecq, Marc Lecocq, Marguerite
Kardos, Hella Tulman, Lydia Sébastien, André van Lysbeth, Roger
Clerc, D^r Janine Fontaine, D^r Patrick Camus, Yvette Godefroy, Iegor
Reznikoff, D^r Michel Laroche, Marguerite Kertant, René Sampieri,
Jacques Dropsy, Jacques Salomé, Patrick Drouot, Régine Van Den
Brande, Danièle Laurent...

***Pour leurs partages cœur à cœur ou pour
leur professionnalisme inspiré et inspirant :***

Marie-Noëlle Masson, Eve-Nicole Susini, Pascale Roulot,
Jocelyne Simon, Ghislaine Carle, Monique Proudhon, Claire Jouannet,
Christina Desreumaux, Françoise Muhr, Leila Nasri,
Emmanuel Le Bret, Gérard Jouandon, Rudy Lanza, Xavier Mauroy,
Fabrizio Medail, Alain Huot, Pr. Yves Augusti, D^r Gilles Pentecôte,
Jean-Paul Piget, D^r Sylvie Grosjean et Doug Rasmusson,
D^r Béatrice Milbert, Marie-Josèphe Dreyer, Inès Mouraux, Catherine
et Alain Jamet, Yrsa Prietzel, Mélanie Dufey, Christian Brun, Roland
Bost, Frédérique Laurent, Hélène Gazzéra, Guillaume Géralt,
Yann Raulin, Claudine Richard, Anne-Sophie Destremau,
Hélène Bédrine, Isabelle Bergès, Claire Bonnet, Pascal Gibouin,
Benjamin Mayeux, Aude Véret, Manuel Branco,
et tant d'autres... !

***Pour leur confiance et leur enthousiasme sur le chemin
du professionnalisme : toutes mes étudiantes et tous mes étudiants!***

Et un tendre merci tout particulier à ***mon épouse Irène*** pour sa confiance, sa patience trop souvent éprouvée et sa bienveillante inspiration durant ces longues années d'écriture...

Hommage et reconnaissance.

Quand le terme de ma présente expérience terrestre sera venu,
je remercie à l'avance mes proches,
lorsqu'ils rendront mes cendres à la Mère Terre,
de partager un moment ces sept petits mots que je fais miens.
Puissent-ils à jamais inspirer le plus grand nombre
sur le Sentier :

***Servir pour évoluer,
Évoluer pour mieux servir.***

SOMMAIRE

Du même auteur.....	3
Avertissement.....	5
Qui est Daniel Kieffer?.....	7
Dédicaces.....	11
Préambule.....	25
Le corps et le souffle: regards occidentaux et orientaux.....	26
Pourquoi ce livre?.....	28
Chapitre 1. Un peu d'anatomie et de physiologie respiratoire.....	31
L'arbre respiratoire, du nez aux alvéoles pulmonaires.....	31
Une histoire de pression... ..	36
Des poumons autonettoyants.....	38
Les capacités respiratoires ou analyse du spirogramme.....	40
Exploration de la « mucose » en naturopathie.....	49
Quelques éléments complémentaires physiologiques ou physiopathologiques.....	57
Chapitre 2. La composition de l'air.....	59
Voie aérobie ou anaérobie?.....	60
Air ionisé négativement: santé!.....	64
Des solutions...?.....	65
Gare à l'ozone industriel!.....	66
L'eau et le taux hygrométrique de l'air.....	66
Chapitre 3. Respiration et circulation du sang.....	69
À la découverte de nos sept cœurs.....	69
Quand, faute d'activité, on tend vers « la pression critique de fermeture ».....	76

Le diaphragme au secours du cœur	79
Respiration, bains <i>Salmanoff</i> et bains <i>Yunohana</i>	81
Chapitre 4. Les muscles de la respiration	85
Le diaphragme, muscle-clé de la respiration	86
Un autre cerveau dans nos entrailles	89
L'innervation du diaphragme	92
Les centres nerveux impliqués dans la régulation du souffle	99
Les autres muscles liés à la respiration	102
Chapitre 5. La respiration: interface des systèmes nerveux	129
SNC (Système Nerveux Central) / SNV (Système Nerveux Végétatif).....	129
Chapitre 6. La psychophysiologie du stress et du souffle	137
Impact du stress sur la respiration : un cercle vicieux incontournable	137
Impacts du stress sur les 3 paramètres respiratoires	142
Chapitre 7. Les rythmes (ou fréquences) respiratoires	145
Rythme cardio-respiratoire & longévité.....	145
Et si nos souffles nous étaient comptés?	148
Quand il est encore question du système neurovégétatif	150
Spasmophiles: respirez lentement!.....	153
Les dangers de l'hypocapnie: un argument de plus en faveur de la respiration lente.....	156
La réponse incontournable du Prânayâma: <i>La respiration du dormeur</i> ou « <i>Ujjai</i> »	158
Les rythmes: porteurs d'ordre et de santé	161
Ralentir le souffle grâce aux « triangles » pointe en bas.....	166
Quand le symbolisme y met son grain de sel.....	168
Respiration <i>pulmonaire</i> ou <i>primaire</i> ?	170
Des instants d'exception: quand les deux respirations se synchronisent!	173
Mouvement respiratoire primaire et régénération globale sur la « balancelle ».....	174
Un dernier mot à propos du rythme respiratoire.....	177

Chapitre 8. Les lieux du souffle	183
Ascension de la zone ventrale à la zone thoracique:	
l'indice d'un souffle stressé!	183
Quand Tarzan confirme le schéma.....	184
Les autres zones du souffle.....	186
Chapitre 9. Révision des exercices de base pour débutants	193
Le ballon ventral au sol	193
La respiration avec le dos	194
Le parapluie	194
La torsion couchée	195
La torsion assis au sol	195
La respiration thoracique seule.....	199
La respiration complète	199
Chapitre 10. Premiers exercices pratiques	207
L'éponge et ses variantes	208
Le ballon ventral.....	214
La « complète »	216
La pompe en apnée.....	218
La « corde à nœuds »	221
Les soupirs.....	224
Le bâillement	228
En marchant: trottoirs des villes ou randonnées en campagne? Respirez!.....	229
Chapitre 11. Quelques respirations « géométriques » et leurs intérêts hygiéno-thérapeutiques	237
« La circulaire »: action et énergie maximum	237
« La carrée »: bilan des quatre saisons respiratoires	240
« La rectangulaire »: contrôle ou maîtrise?.....	241
« La triangulaire pointe en bas »:	
pleine présence et vigilance.....	244
Des exercices respiratoires comme réponses thérapeutiques	246
Variante ayurvédique: Bhramari pranayama (respiration du bourdon).....	248
Réguler sa température	249
Une respiration inspirée des Quechuas: la méthode Huacos.....	250
Pour passer de la confiance en soi à la confiance dans le Soi.....	251

« La triangulaire pointe en haut » : respiration du repos et du sommeil de qualité	252
La délirante : une respiration juste pour jouer!	255
Chapitre 12. Les quatre « saisons du souffle » : du bilan aux exercices métamorphiques	259
Quatre saisons à observer de près	260
À présent : se préparer au bilan respiratoire	266
Vers une respiration parfaite?.....	267
Un bilan respiratoire original.....	267
Chapitre 13. Les profils « en hyper » ou « en hypo » selon les saisons	271
Dis-moi comment tu respires... ..	294
Approche globale intégrative	301
Petit souffle ou grand Souffle?	302
Chapitre 14. « Les souffles » et la pensée chinoise	305
Quelle conception de la création nous offre la pensée chinoise?	305
Quid de la respiration?.....	309
Les 6 souffles et sons chinois.....	310
Chapitre 15. Quelques respirations particulières	317
La respiration alternée: pour harmoniser toutes les dualités	317
Des « plus » énergétiques : les contractions ou « <i>Bandhas</i> »	321
L'hygiène nasale pour favoriser la respiration.....	324
Kapâlabhâti... pour purifier le crâne!	327
<i>Bhastrika</i> : le soufflet du forgeron... ..	334
« Respiration de l'immortalité »	343
La tortue, le cerf et la grue : un joyau issu du <i>Qi Gong</i>	354
Souffle et repas	360
Souffle et insomnies	364
La « cohérence cardiaque »	369
Chapitre 16. Souffle et purifications subtiles	375
Le <i>Prâna Vidya</i> ou voyage conscient du souffle dans le corps	375
Quatre formes de magnétisme	378

Les différents souffles ou <i>Vayus</i>	380
La respiration solaire (<i>Surya Bheda Kumbaka</i>)	382
Respiration <i>Viloma 1</i>	383
Respiration <i>Viloma 2</i>	383
La recharge prânique	384
<i>Prâna-Vidya</i> pour la détox	385
<i>Prâna-Vidya</i> pour la revitalisation.....	387
<i>Prâna-Vidya</i> pour l'extériorisation de l'énergie.....	388
Pour magnétiser ses repas	390
Dans les transports en commun	394
Pour bénir ses enfants au coucher	395
Pour le réveil et le coucher.....	396
Le <i>Pranic Healing</i>	398
Le <i>Therapeutic Touch</i>	398
Le <i>Healing Touch</i>	399
Le <i>Quantum Touch</i>	400
Souffle et levers de soleil	401
Chapitre 17. Les diathèses respiratoires d'Alain Jamet	403
La diathèse I ou DI, dite des « nostalgiques – cérébraux »	404
La diathèse II ou DII, dite des « nostalgiques sentimentaux »	404
La DIII, dite des « émotifs et extravertis ».....	405
La DIV dite des « émotifs introvertis »	406
La DV est celle du « chevalier servant »	406
La DVI, celle du « chevalier-tyran »	407
La DVII, celle des êtres pleinement réalisés.....	408
D'autres combinaisons des diathèses	408
Repérage, observation et corrections des diathèses.....	410
Chapitre 18. Des outils, des appareils	421
Les écarteurs de narines type <i>Respirelles</i> ®	421
Les ioniseurs et l'ionisation de l'air	423
Les aérosols aromatiques	426
Le « bol d'air Jacquier » : un cadeau à offrir à votre sang!	430
L'appareil de Plent	436
Le « Respirateur de Frolov »	441
La RRRI ou Relaxation Respiration et Rééducation Respiratoire Intégrée	442

Chapitre 19. Souffle et conscience :	
regards sur les traditions d'Orient et d'Occident	445
Méditation de pleine conscience	445
Comme une odeur de soufre	446
Respiration et mémorisation.....	447
Le souffle comme interface entre le corps et l'esprit.....	450
L'importance du souffle	452
Pratiquer Zazen : simplement être assis... ..	453
Le mazdéisme et la respiration du D ^r Hanish	458
Exercice d'inspiration dit « <i>Airyama</i> », ou inspireur	461
La marche afghane	463
Chapitre 20. Respirer tout au long de l'existence	465
Du contrôle (le « je » contrôle) à la maîtrise (l'art du Maître).....	465
Un autre scénario salvateur est-il enfin envisageable?.....	467
« Dieu au cœur de mon souffle » et la respiration consciente	469
Respiration consciente et « <i>Dieu au cœur de mon souffle</i> »?.....	477
Chapitre 21. Du <i>Prânayâma</i> au <i>Swara yoga</i>	483
L'art du <i>Swara</i>	483
<i>Swara</i> , réveil, endormissement et derniers instants	488
Prânayâma, Laya-Yoga, Qi Gong... ..	489
Chapitre 22. Autres exercices pratiques liés au souffle	493
Trois doigts dans l'humus pour expirer le négatif	493
Fraterniser avec le souffle des arbres... ..	494
Chanter.....	497
« L'ascenseur énergétique »	499
Variante de <i>l'ascenseur énergétique</i> : le pont reliant les centres n° 3 à 4.....	501
Chapitre 23. Exercices de recentrage	
et respiration consciente.....	507
La poire.....	507
L'antique idéogramme chinois	511
Les caricatures	513
Mais <i>quid</i> de la respiration en ces caricatures?	518
Horizontalité et verticalité.....	520

Chapitre 24. Les chakras	523
Chakras, souffle et transcendance	530
À la croisée des chemins horizontaux et verticaux	539
Gare aux pouvoirs, gare à la magie noire!	539
Lorsque le vertical s'en mêle.....	541
Retenir l'essentiel.....	544
Les facilitateurs.....	548
La clé de voûte	549
Chapitre 25. Les « anneaux reichiens »	551
Les frustrations.....	551
Une belle leçon d'alternance ou de rythmologie	552
Quand notre corps se gaine d'anneaux de tension :	
les anneaux reichiens	553
Si le souffle est le bilan, le souffle est la thérapie!	560
La vie est patiente et obstinée	560
Chapitre 26. Les trois pôles anthroposophiques : quand la dualité enseigne à mieux discerner	563
Les trois pôles corporels selon Steiner.....	563
Quand d'autres dualités se révèlent cachées	
au sommet et à la base de l'édifice humain.....	567
Comparaison des trois pôles selon Steiner	
et des trois « foyers » chinois.....	572
Chapitre 27. Du vieux manège « l'assiette au beurre » à la conscience de notre « centre »	575
Oser partager le précieux sans honte, sans peurs et sans tabous	580
Chapitre 28. Respiration, centrage et alignement	583
Proposition de training associant mouvement,	
souffle et conscience.....	583
Conscientisation des trois pôles reliés à la source solaire.....	583
Le sac de noix et autres exercices	595
La toupie.....	598
Le culbuto	600
La « marche sumo »	603
La marche « tiré par un fil ».....	605

Training (exercices expérimentiels) démontrant l'impact du centrage-alignement sur la force musculaire	608
Accompagnement verbal pour un meilleur recentrage-alignement	610
Chapitre 29. Le centre Hara dans l'art: témoignage socioculturel ou archétypal ?	615
Phénomène ou noumène	615
Quid du Souffle.....	616
Les œuvres inspiratrices	617
Chapitre 30. Le voyage paradoxal du souffle au long de l'existence humaine: De « respirant », devenir « respiré »	631
Phase n° 1: Après une naissance idéale, ou « <i>au début était le souffle juste</i> »... ..	631
Phase n° 2: Confrontation aux stress environnementaux ou « <i>s'adapter pour survivre</i> ».....	632
Phase n° 3 : Plan A ou « <i>pourquoi changer?</i> ».....	633
Phase n° 3 : Plan B ou « <i>le travail sur soi</i> »	633
Phase n° 4: la réconciliation spirituelle ou « <i>comment accueillir le souffle juste</i> »	634
De « respirant », devenir « respiré » : un chemin d'évolution	636
Chapitre 31. Mantrams ou psalmodies pour nourrir la conscience	645
Chapitre 32. Paroles d'initiés à propos de la respiration	671
Ce qu'en dit le Maître D.K.....	671
Ce qu'en dit Peter Deunov	679
Ce qu'en dit Omraam Mikhaël Aïvanhov	684
Ce qu'en dit Piotr Ouspenski (1878-1947).....	687
Ce qu'en dit le Coran	688
Ce qu'en disaient les esséniens	690
Ce qu'en dit saint Ignace de Loyola	695
Ce qu'en disent les chrétiens d'Orient: la prière du cœur ou « petite philocalie » ou prière Hésychaste.....	696
Ce qu'en dit Sri Ananda (1938-)	698
Ce qu'en dit Ma Ananda Moyi (<i>Sri Ananamayi Ma</i>) (1896-1962)	699

Chapitre 33. Les poumons: organes symboliques ?	707
En médecine anthroposophique.....	707
Le symbolisme astrologique.....	708
Le regard de la pensée chinoise	709
Pour tenter de conclure	713
Au tout début est l'ignorance même de la respiration ou de ses bienfaits	713
Plus tard, vient l'idée que contrôler le souffle peut être utile, et peut améliorer telle ou telle fonction	714
Contrôler la respiration évoque ensuite des bénéfices secondaires plus subtils, plus psychologiques.....	715
L'intégration de l'art du souffle	717
L'état de <i>flow</i>	718
Notes	723

PRÉAMBULE

Pourquoi se pencher ici sur la respiration, fonction qui semble tellement bien connue et dont l'évident automatisme suppose une parfaite autorégulation tout au long de notre vie ?

Que dire du souffle encore, qui ne soit pas réservé essentiellement aux malades asthmatiques, emphysémateux¹, bronchiteux, tuberculeux ou autres insuffisants respiratoires ?

Et si, limités sans le savoir dans une routine qui alterne les inspirations et expirations, nous négligeons *comme un trésor caché en évidence*, comme si nous dormions sur une mine de diamants ?

Pis encore, gageons qu'affamés de santé, de vitalité, de bien-être et de progrès personnels, nous sommeillions sur des garde-mangers remplis de victuailles et de ressources insoupçonnées... !

Et si... beaucoup restait à dire de la poésie du souffle, de son symbolisme universel, ou de sa puissance mystérieuse, comme s'il gardait en son secret un peu de la *reliance* entre la terre et le ciel, entre l'humain et le cosmos, l'immanence et la transcendance, la créature et le créateur ?

À bien y réfléchir, notre existence se déroule entre deux parenthèses : celle du premier inspire² et celle du dernier expire. Entre ces deux repères est contenu notre chemin de vie, notre parcours d'être incarné.

Les tout premiers souffles semblent fondamentaux, et beaucoup d'approches psychothérapeutiques modernes leur accordent une importance déterminante vis-à-vis de notre profil psychologique et comportemental

d'adulte. C'est le cas du *Rebirth* de Leonard Orr, de la *Respiration holotropique* de Stanislav Grof ou encore de la *Biorespiration* de Désiré Mérien³. Un peu comme le brin de laine sur lequel on tire et qui défait tout le pulllover, remonter la chaîne de notre souffle serait de l'ordre des petits cailloux blancs pour retourner sur nos pas, jusqu'au premier jour de notre vie... et pourquoi pas avant... ?

Et puisque les écritures saintes évoquent Dieu soufflant dans les narines d'Adam pour lui donner la vie, nous est-il interdit de supposer que de souffle en souffle ou de caillou en caillou, nous cheminions de même vers la Source, vers le divin ?

C'est tout l'intérêt des disciplines dites *transpersonnelles* qui proposent aujourd'hui des manières et des voies d'initiation moderne où le souffle tient une place souvent centrale : de l'artiste qui est *inspiré* au méditant Zen qui se place au cœur de son Souffle, il est tentant de percevoir comme un fil d'Ariane, caché sous différentes appellations...

LE CORPS ET LE SOUFFLE : REGARDS OCCIDENTAUX ET ORIENTAUX

Un regard panoramique sur les courants culturels d'Orient et d'Occident montre vite combien grandes sont les différences en matière d'intégration du corps ou du souffle. Pour les mondes védique, taoïste ou bouddhiste, il n'est pas de santé, de vitalité ni même de voie spirituelle sans que le corps soit pris en compte : l'univers du *yoga* et ses *Prānāyāma* (techniques de maîtrise du souffle) pose fièrement ses millénaires d'expérience.

Que ce soient les enseignements tantriques⁴, ceux de la médecine ayurvédique, tibétaine ou des diverses ascèses méditatives ou contemplatives, la place du *corps respirant* est centrale. Mieux, on évoque le **corps respiré**, jouant de ce néologisme mystérieux comme Marie-Madeleine Davy évoquait de son côté l'importance du chemin vers *l'êtreté*.

Plus loin vers l'Est encore, les univers de l'Indonésie, de la Chine, du Japon et du Tibet concilient sans hésiter le corps, le souffle et **la quête spirituelle**. Les différentes formes de méditation en sont la preuve, mais plus encore les arts martiaux (*Aikido, Kendo, Budo, Shin-Taï-Do, Jiu-jitsu, Viet-Vo-Dao, Kinomichi...*) et les disciplines énergétiques de santé (*Taï-chi-chuan, Qi Gong, Tao-In-Fa...*). Même les techniques du massage oriental (*taï, javanais, balinaï, coréen, tuina...*) ou celles de la danse ou du théâtre *No*, intègrent la respiration à leurs pratiques corporelles...

Ainsi, tout thérapeute oriental tient-il compte du bilan respiratoire de son patient ; prenant ses pouls, il est à l'écoute de *ses souffles* (les *vents* ou *Ki* ou *Qi*).

En Occident, ces partenariats corps/santé, corps/activités physiques, ou même corps/art semblent bien moins évidents : il nous faut rechercher attentivement chez les pères de l'Église pour trouver quelques traces *d'omphaloscopie*⁵ – littéralement, art d'observer son nombril ! – et c'est sous la plume de l'abbé Siméon – hésychaste du mont Athos, au XII^e siècle – que l'on découvre une trace du sacré dans la respiration attentive, la *Sainte Présence* pouvant se cacher près du nombril (le centre *Hara* des Japonais, foyer vital inférieur de la médecine traditionnelle chinoise)...

Au XV^e siècle, on trouvera aussi trace du souffle dans les *Exercices Spirituels* de saint Ignace de Loyola – assez comparables aux disciplines ésotériques du bouddhisme tibétain – où se mêlent prosternations, respirations et *Philocalie* (psalmodies perpétuelles de la *Prière du Cœur*⁶).

Enfin, plus près de nous, quelques enseignements spirituels trop peu diffusés prennent en compte la respiration associée au mouvement corporel, à la méditation dynamique comme à l'ouverture du cœur (*Eurythmie* de Rudolf Steiner⁷ et *Paneurythmie* de Peter Deunov⁸).

À n'en point douter, la comparaison impose la suprématie de l'Orient en matière de prise en compte du corps et du souffle dans la culture. Même si, aujourd'hui comme hier, les chanteurs lyriques ont bel et bien

étudié l'art du souffle, de même que quelques musiciens (instruments à vent surtout), acteurs de théâtre, sophrologues et grands sportifs, le corps demeure le parent pauvre de notre culture occidentale!

Depuis les racines judéo-chrétiennes de notre société – ses culpabilisations, frustrations, tabous et interdits – jusqu'aux caricatures modernes de celui *qui réussit* à force de diplômes et donc de cérébralisation, du plus brillant *Q.I.* (quotient intellectuel) et du meilleur contrôle de ses émotions... nous sommes à mille lieues d'une expérience où le corps serait l'espace visible du sacré, et où le souffle serait l'interface à explorer entre microcosme et macrocosme!

En clair, si nos corps sont le plus souvent réservés ou confiés à nos partenaires sexuels et à nos médecins, kinésithérapeutes ou infirmières, que dire de notre respiration, pourtant prodige de la physiologie, abandonnée à son automatisme ou à ses pathologies... ?

POURQUOI CE LIVRE ?

Le lecteur l'aura compris, il nous faut apprendre ou réapprendre à respirer. Mieux, nous serons curieux :

- de découvrir l'**anatomie et la physiologie** de notre respiration ;
- **d'observer** notre souffle à différents moments du jour ou de la nuit... ;
- de réfléchir à la **longévité** des espèces, toujours corrélée au souffle ;
- de **ressentir** combien le souffle change en cas d'émotions, de douleurs, de stress... ;
- de **comparer** la respiration du jeune enfant, de l'adolescent, de l'adulte et du vieillard, voire du yogi, de l'amoureux transi, du sociétaire de la Comédie française sur scène, de la femme enceinte, du maître Zen ou du mourant... ;
- de faire l'expérience **de nouvelles façons de respirer**, de nouveaux rythmes respiratoires, de nouvelles amplitudes... ;
- d'associer telle ou telle respiration **pour favoriser l'endormissement, la digestion, le moral, la marche, le transit intestinal, la gestion**

d'une bouffée de trac ou d'angoisse, la performance d'une activité sportive ou artistique, la revitalisation de ses aliments... ;

- d'oser tenir le miroir des *quatre saisons respiratoires* pour un **vrai bilan respiratoire**, développer le discernement nécessaire à l'analyse honnête de son profil psychophysiologique et remettre en cause ses automatismes respiratoires tout en s'engageant dans un processus de métamorphose au quotidien... ;
- selon ses propres orientations de vie, ses croyances et aspirations, **d'intégrer des cures** de telle ou telle respiration décrite ici ; sur trois semaines au minimum, pratiquer au moins une fois par jour les exercices proposés, puis observer les bénéfices obtenus ou non, ses résistances... Par exemple, pour la **respiration alternée, celle de l'immortalité, celle d'Andrew Weil, les respirations du yoga...** ;
- de découvrir **les six « sons chinois »** et les « **diathèses respiratoires** » ou encore la **respiration du Zen...** ;
- d'explorer comment le souffle peut aider à **harmoniser les chakras** et favoriser notre évolution... ;
- de faire **l'expérience d'un nouvel « alignement »** entre le petit « moi-je » et l'Âme... ;
- d'oser **explorer les dimensions spirituelles du souffle**, passant de la théorie à la pratique... ;
- de comparer ce qu'en ont dit les grands maîtres spirituels tels que **Peter Deunov, Rudolf Steiner, Swami Satyananda, Piotr Oupenski, Mâ Ananda Moyi ou les esséniens...** ;
- de visiter nos capacités à **faire circuler le souffle dans le corps et hors du corps** grâce au Prâna Vidya... ;
- dans le prolongement de ces opportunités, de s'offrir des cours de **Hatha-yoga ou de Qi Gong** auprès d'un professeur de bonne formation et réputation... ;
- au possible, de se procurer au moins un **écarteur de narines**, un *aérosleur*, ou diffuseur d'huiles essentielles spécifiques dans l'atmosphère, voire un bon ioniseur ou un **respirator de Plent** et si le budget l'autorise, un **bol d'air Jacquier** peut-être ?

Enfin, une fois bien engagé dans le chemin d'une réconciliation avec le corps et le souffle optimum, imaginons comment oublier, comment

Tout savoir sur la respiration

désapprendre toute forme d'exercice pour retrouver, au cœur du Cœur, aligné entre ciel et terre, la grâce du Souffle juste devenu le fruit d'un ultime et joyeux lâcher-prise, l'éveil à ***Cela en qui je suis respiré...***

Après une brève approche des réalités anatomiques et physiologiques de la respiration, nous mettrons en évidence une sélection des meilleurs exercices thérapeutiques empruntés au yoga, au Qi Gong ou à tel enseignement occidental lié au souffle. Nous développerons ensuite deux conceptions originales propres à offrir **un bilan holistique** (corps-âme-esprit), via l'observation de la respiration : la première s'investira profondément dans la symbolique des « *quatre saisons comme étant les quatre temps du souffle* » et permettra de délivrer de nombreux conseils pratiques et pertinents pour une vitalité optimum ; la seconde, plus investie dans le processus transcendantal de ***métamorphose du moi***, fera miroir à chacun pour accompagner pas à pas les différentes étapes vers une respiration libre et authentique, l'accueil d'un Souffle spirituel en lequel *nous sommes transfigurés, respirés et inspirés...*

Tout un voyage... Alors bonne route!

UN PEU D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE RESPIRATOIRE



Antoine de Lavoisier (1743-1794)

Chimiste et physiologiste français, il étudia la composition de l'air et la physiologie des échanges gazeux liés à la respiration qu'il assimile à une « combustion ».

Si la respiration des végétaux évoque la fonction chlorophyllienne, et celle des poissons, la fonction liée à des branchies, la plupart des animaux, à l'instar des humains, respirent directement l'air ambiant.

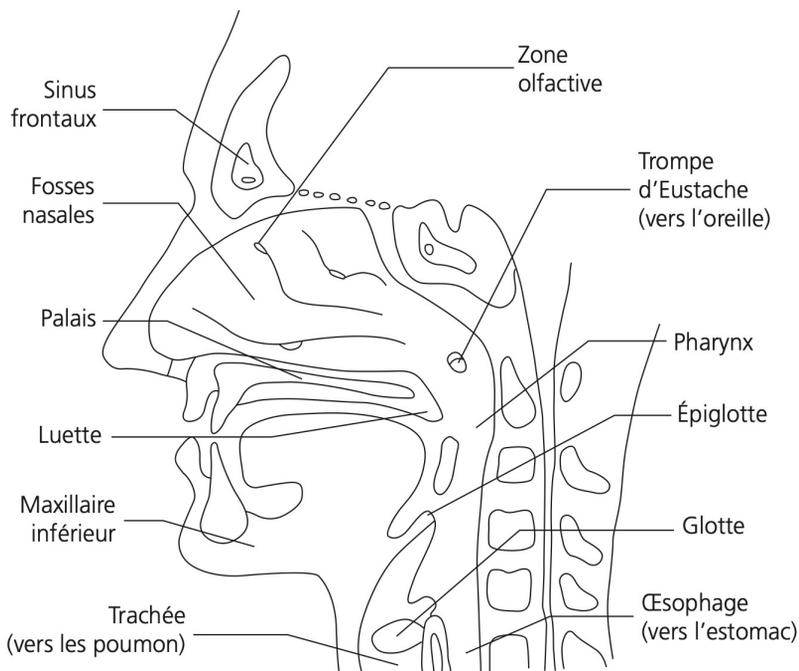
L'ARBRE RESPIRATOIRE, DU NEZ AUX ALVÉOLES PULMONAIRES

L'objectif global est bien entendu d'apporter régulièrement de l'**oxygène** (O_2) à toutes les cellules du corps (elles sont de l'ordre de 10) et de rejeter du **gaz carbonique** (plus exactement sous forme de dioxyde de carbone ou CO_2). Les échanges se réalisent essentiellement à travers la fine membrane des **alvéoles** pulmonaires.

Tout en haut du système, les **fosses nasales** accueillent l'air et font fonction :

- d'organes olfactifs ;
- de résonateurs pour participer au timbre de la voix ;
- d'humidificateurs de l'air inspiré ;
- de réchauffeurs de ce même air inspiré ;
- de filtres pour empêcher les grosses poussières, particules ou petits insectes de s'engager trop avant dans l'arbre respiratoire.

L'air entre donc par le **nez** puis traverse le **larynx** et la **trachée** qui se divise en deux **bronches** dites bronches *souches*, lesquelles se subdivisent ensuite en bronches *lobaires* puis *segmentaires*. Il parvient ensuite aux **bronchioles** terminales.



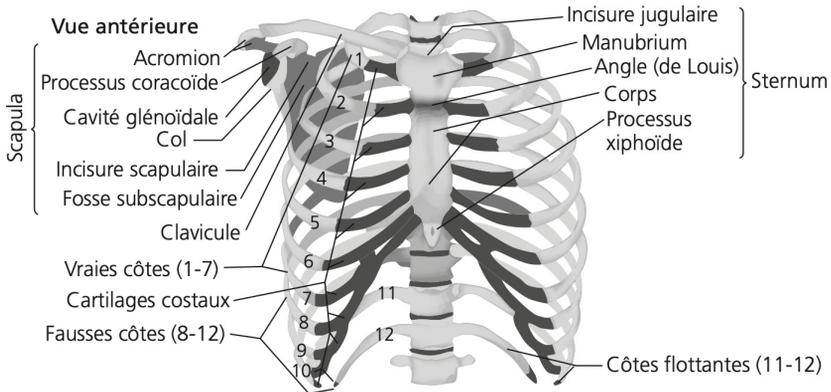
ÉLÉMENTS SUPÉRIEURS DU SYSTÈME RESPIRATOIRE ¹

On nomme « *pituitaire* »² la muqueuse qui tapisse ces conduits de l'arbre bronchique jusqu'aux bronches.

Des cils vibratiles permettent au mucus de remonter et d'éliminer des poussières indésirables ou des productions de mucus et cellules mortes (crachats) en toussant.

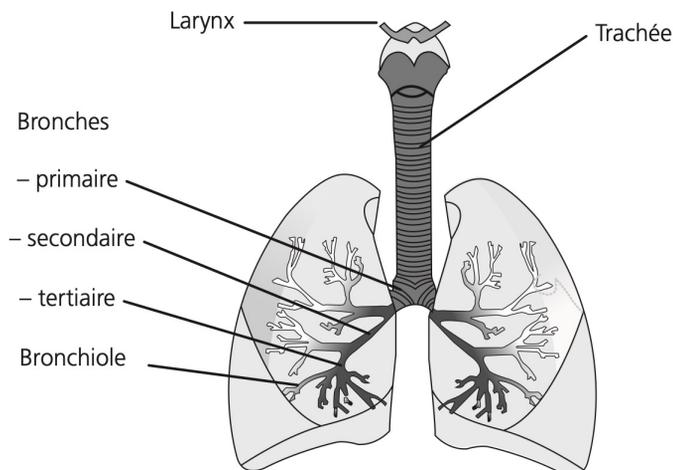
La fonction de ces voies respiratoires supérieures souligne l'importance de respirer par le nez³ !

Le thorax protège les poumons, le cœur (et une large partie du système digestif) :



LA CAGE THORACIQUE⁴

Le **pharynx** comprend le rhinopharynx ou cavum, l'oropharynx où se croisent les voies respiratoires et digestives, et le laryngopharynx accédant aux voies phonatoires. Le **larynx** comprend la pomme d'Adam (ou cartilage thyroïde), et les muscles en lèvres des cordes vocales proprement dites. Quant à la **trachée**, elle conduit simplement l'air aux poumons.



LES VOIES RESPIRATOIRES INFÉRIEURES⁵

Ces voies hautes constituent *l'espace mort anatomique* (150 ml).

Les bronchioles terminales se divisent ensuite en bronchioles respiratoires présentant quelques **alvéoles** qui font saillie sur leurs parois. Viennent enfin les canaux alvéolaires qui débouchent sur un sac appelé **acinus**⁶.

L'air est ici parvenu en un espace *alvéolisé* pulmonaire où se produisent les échanges gazeux. On compte 400 à 700 millions d'alvéoles pulmonaires.



La bouche n'est en aucune façon liée à la fonction respiratoire : sauf activité très brutale et intense (sprint par exemple), ou sauf exercices très spécifiques, **la respiration doit demeurer toujours nasale**⁷.

Quid de la bouche alors ?

Réfléchissons... Sa fonction semble liée, par ordre prioritaire et selon nous :

- ◆ Au bénir
- ◆ Au manger
- ◆ À l'enseigner
- ◆ Au vomir
- ◆ Au chanter
- ◆ Au mentir
- ◆ Au baiser
- ◆ Au respirer tellement maladroitement... !
- ◆ Au discuter
- ◆ Au boire

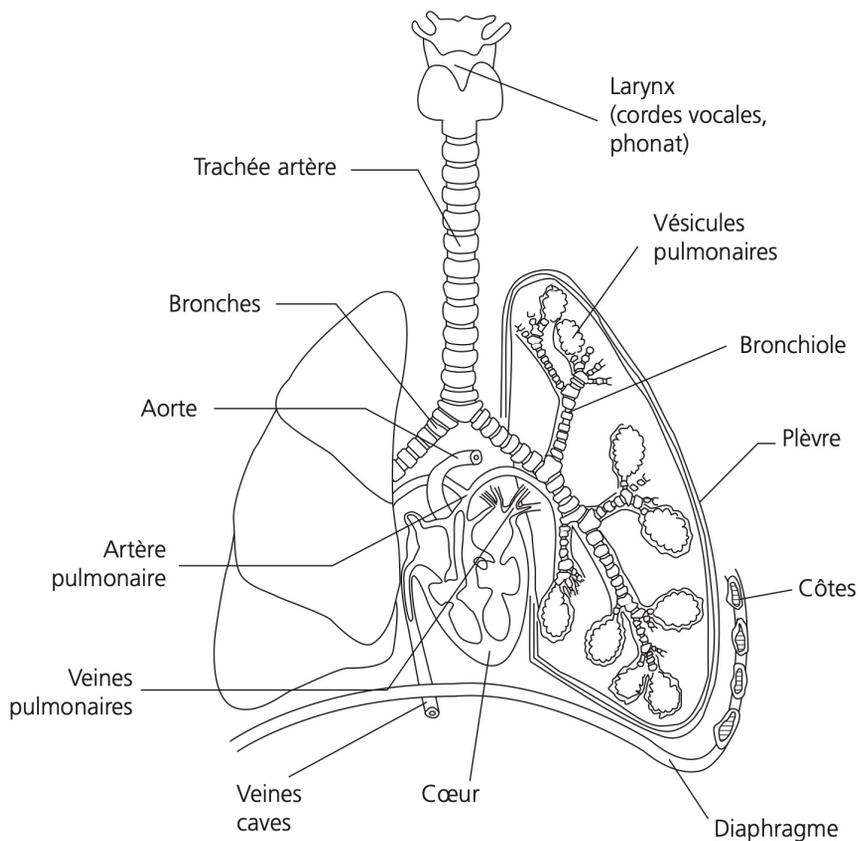
La surface d'échange gazeux **approche les 100 m²**, voire plus pour certains auteurs.

Les alvéoles sont recouvertes à l'intérieur par un film très fin appelé le *surfactant*. Ce dernier évite que les membranes ne se collent (collapsus) à l'expiration forcée et facilite les échanges gazeux. Mucus et cils vibratiles veillent au nettoyage permanent des voies respiratoires (en balayant poussières, crachats, petits insectes vers la trachée...).

La surface externe des alvéoles est tapissée par les capillaires pulmonaires, qui viennent de l'artère pulmonaire (du sang « bleu », non

oxygéné). Le poumon gauche est divisé en deux lobes (la place du cœur est prépondérante), alors que le poumon droit en comporte trois.

En termes de mécanique respiratoire, la mobilisation de la cage thoracique et des poumons s'effectue grâce à la **contraction des muscles respiratoires**: le **diaphragme**, les **muscles intercostaux**, les **muscles respiratoires accessoires**, et les **muscles abdominaux**.



En respiration de repos :

- Seule l'inspiration est active, et les muscles mis en jeu sont essentiellement le diaphragme (« le » muscle respiratoire principal), voire les intercostaux externes des espaces intercostaux supérieurs.

Tout savoir sur la respiration

- Quant à l'expiration, elle résulte d'une restitution de l'énergie élastique emmagasinée pendant l'inspiration. Elle est totalement passive au repos.

En hyperventilation, lors de l'inspiration, on observe :

- une augmentation de l'amplitude et de la fréquence des muscles inspiratoires ;
- l'abaissement du centre du diaphragme de 10 cm (voire plus selon entraînement) et la mise en jeu de tous les muscles intercostaux ;
- un recrutement des muscles inspiratoires accessoires.

L'expiration devient active: les muscles intercostaux externes et les abdominaux (muscles principaux) se contractent.

UNE HISTOIRE DE PRESSION...

La pression atmosphérique dite constante est la référence avec 760 mm de mercure (mm Hg). La pression dans les alvéoles, quant à elle, doit être inférieure à la pression atmosphérique pour pouvoir accueillir l'air. Elle doit être supérieure pour le faire ressortir.

C'est par le jeu permanent des pressions relatives que la respiration s'équilibre: les muscles thoraciques inspireurs (dont le diaphragme qui s'abaisse et les intercostaux externes) engendrent une baisse de pression intra pulmonaire qui « appelle » l'air de l'extérieur vers l'intérieur.

À l'expiration naturelle, l'élasticité thoracique ramène l'ensemble au repos et à l'équilibre des pressions. Si cette expiration est forcée (poussée), la pression intra alvéolaire est bien entendu supérieure et évacue l'air plus vite et plus fortement.

Le contrôle de la ventilation pulmonaire est indissociable de la pression relative des gaz du sang. Les valeurs moyennes pour les gaz du sang artériel sont :

- $\text{PaO}_2 = 85 \text{ à } 100 \text{ mm Hg}^8$

- $\text{PaCO}_2 = 35 \text{ à } 40 \text{ mm Hg}$
- (PaO_2 pour pression en oxygène et PaCO_2 pour pression en dioxyde de carbone)

Le maintien d'une PO_2 et PCO_2 artérielle à l'intérieur de ces limites étroites est essentiel (homéostasie respiratoire).

Son contrôle est lié à des centres coordinateurs situés dans le cerveau, qui envoient des impulsions effecteurs (muscles respiratoires) qui assurent la ventilation.

Les récepteurs sont les chémorécepteurs centraux situés sur la face ventrale du **bulbe rachidien**⁹.

Les chémorécepteurs périphériques sont situés à la bifurcation des **artères carotides**, et dans les corpuscules aortiques au-dessus et en dessous de la crosse de l'aorte¹⁰.

Les **récepteurs pulmonaires à l'étirement** se situent dans les muscles lisses des parois des voies aériennes. Les impulsions transitent par le nerf vague (parasymphatique). L'inflation (à l'inspire) des poumons tend à inhiber toute activité musculaire inspiratoire supplémentaire¹¹; la déflation (à l'expire) des poumons tend à déclencher l'activité inspiratoire¹².

D'autres récepteurs ne sont pas à négliger, tels que les récepteurs **articulaires et musculaires**: lors de l'exercice physique, leur stimulation, via les muscles, contribue à une **polypnée** (accélération du rythme respiratoire) ainsi qu'à une **hyperpnée** (augmentation du volume respiratoire), permettant l'adaptation de la ventilation au travail à fournir.

Les fuseaux neuromusculaires: sensibles à l'élongation des muscles intercostaux et du diaphragme. Ils participent au contrôle réflexe de la force de la contraction.

Enfin, des récepteurs cutanés: sensibles à la douleur, aux variations de température, ils sont à l'origine de modifications du souffle.

Tout savoir sur la respiration

Par exemple, des frictions et des affusions d'eau froide peuvent participer à la réanimation de personnes en syncope.



QUELS SONT LES CENTRES NERVEUX DU CONTRÔLE RESPIRATOIRE ?

« Un centre nerveux est une formation de substance grise, située dans les hémisphères cérébraux, le bulbe, dans la moelle épinière ou dans les ganglions du système nerveux végétatif, par laquelle s'effectuent la sélection et la transmission de l'influx nerveux » (Larousse).

En ce qui concerne la respiration, sont concernés :

- ◆ **Le tronc cérébral tout d'abord** : grâce aux noyaux situés dans le pont et le bulbe rachidien qui procèdent à la régulation automatique du souffle.
- ◆ **Le cortex** : bien que la respiration soit un acte automatique (involontaire, lié au neurovégétatif), elle peut être modulée par un contrôle volontaire (cortical donc), agissant à la fois sur le rythme, sur l'amplitude de la ventilation et sur les lieux du souffle (thoracique, abdominal...)¹³.
- ◆ **D'autres aires cérébrales** (hypothalamus ou système limbique) peuvent aussi influencer sur la respiration, en fonction des états émotionnels notamment.

Stimulation		Rythme respiratoire	
PpCO ₂			
PpO ₂			
pH			
P° artérielle			

LES PRINCIPAUX STIMULI ET LEURS INFLUENCES
SUR LE RYTHME RESPIRATOIRE

DES POUMONS AUTONETTOYANTS

L'élimination régulière des poussières et éléments étrangers est assurée par le mouchage et l'éternuement pour les voies supérieures.