

# Notre respiration peut-elle changer notre vie ?

Nous suivrons en cela l'exemple des Orientaux, Asiatiques tout particulièrement, pour qui le contrôle et les exercices respiratoires représentent une part importante de leur philosophie de vie et prévention de santé.

## 1. Comment définir la respiration positive ?

Fondamentalement, on peut définir la respiration positive comme l'association d'un contrôle respiratoire et d'une pensée positive.

À la réflexion, on peut aussi la définir comme une méthode de synthèse et d'interactivité :

- sur le plan psychosomatique, la respiration représentant l'élément physique, et la pensée positive l'élément mental ;
- sur le plan culturel, le contrôle respiratoire étant plutôt le fait de l'Asie et la pensée positive le fait de l'Europe ;
- enfin, sur le plan de ses résultats puisqu'elle en cumule les avantages propres à chaque méthode sans en avoir les inconvénients.

Cette analyse inspire un exemple similaire, tiré de la nature :

### **Une association fructueuse**

Le lichen est ce végétal aplati et aux contours polycycliques, de couleur verte ou jaune, que l'on retrouve en abondance sur les vieilles pierres, les souches d'arbre... En fait, il est né de l'union, de la symbiose, entre un champignon d'origine terrestre, et une algue d'origine marine, chacun des deux tirant de cette association des avantages propres qu'ils mettent en commun, devenant ainsi un organisme autonome à part entière, présent sur toute la planète.

Il en est exactement de même pour la respiration positive, fruit de l'union de la respiration contrôlée à l'orientale et de la pensée positive à l'occidentale et qui, à la pratique, devient

« quelque chose d'autre » et qui aurait tout aussi bien pu s'appeler « méthode lichen ». Toutefois, la dénomination de respiration positive a été adoptée, comme étant beaucoup plus éclairante sur le principe même de cette méthode.

Donc, à la base, ce principe est simple :

- Adoptez une respiration réglée « à l'orientale », qui met en état de calme réceptif.
- Rattachez à chaque temps respiratoire une courte formule positive « à l'occidentale ».
- Utilisez les liens d'interactivité existant naturellement entre ces deux éléments...

Vous aboutirez alors à la respiration positive, assimilable à un « lichen mental » et merveilleux instrument d'amélioration de votre existence, issu à la fois de l'orient et de l'occident, véritable respiration psychosomatique qui, en favorisant une vision positive de l'existence, va vous amener au bien-être physique et mental, bref, va tout changer dans votre vie.

### **Que retenir ?**

Contrôle respiratoire et pensée positive composent la méthode.

C'est une méthode de synthèse et d'interactivité à plusieurs titres.

Son action bénéfique est aussi bien physique que psychologique.

## **2. Quelles sont les relations entre notre respiration et notre mental ?**

Il y a des relations serrées et de grandes similitudes entre votre respiration et votre mental.

Dans vos relations avec vous-même : une période de repos, de sommeil ou de relaxation est corrélée à une respiration lente ; une période d'anxiété, d'activité intense ou de stress à une respiration rapide.

Dans vos relations avec votre environnement : une grande joie, une intense satisfaction vous dilatent la poitrine ; une grande émotion, une forte déception vous coupent le souffle.

Dans le même ordre d'idées, on peut faire un parallèle entre le niveau d'anxiété et de stress et le niveau de la respiration :

- une respiration uniquement localisée à la partie haute du thorax est corrélée à un fort niveau d'anxiété et de stress ;
- inversement, une respiration basse, abdominale, est corrélée avec un bas niveau d'anxiété et de stress.

Toutes ces réactions sont liées à un certain contexte, mais les interrelations respiration/mental peuvent aller beaucoup plus loin :

Un individu qui a une respiration rapide, haute, de faible amplitude, une cage thoracique étriquée, a plutôt un caractère craintif et stressé ; inversement, un individu à la respiration ample, basse et lente, à la cage thoracique développée, est plutôt calme et sûr de lui.

D'ailleurs, le stress et l'anxiété entraînent chez certains individus des troubles ventilatoires responsables de nombreux problèmes de santé. (Voir du même auteur, aux éditions Leduc-S, *Et si c'était de l'hyperventilation ?* )

À l'inverse, l'adoption d'une respiration complète et contrôlée peut résoudre maints problèmes de santé, tant physiques que moraux.

On voit d'ores et déjà, dès ces premières constatations, se dessiner une dimension psychologique, y compris thérapeutique, de l'acte respiratoire.

En fait, votre respiration a un véritable rôle d'épuration qui se situe à deux niveaux :

- un rôle physiologique bien connu, d'épurateur physique de l'organisme ;
- un rôle psychologique d'épurateur mental qui, lui, demande à être mis en lumière.

### **Que retenir ?**

Respiration et caractère de l'individu sont liés.  
Rythme, amplitude et niveau respiratoires sont concernés.  
La respiration a un rôle d'épurateur physique et mental.

### **3. Quel est le rôle physique de la respiration ?**

Sur le rôle d'épurateur physique de la respiration, point n'est besoin de s'étendre, il faut toutefois rappeler que le rôle d'une bonne respiration est de :

- débarrasser le sang du gaz carbonique produit par vos différents métabolismes ; ceci se produit lors de l'expiration de l'air par les poumons ;
- enrichir le sang en oxygène prélevé dans l'atmosphère, oxygène nécessaire à ces mêmes métabolismes ; ceci se produit lors de l'inspiration de l'air ambiant.

En effet, chacune des cellules de votre corps a besoin d'énergie pour vivre. Cette énergie est fournie par la combustion des aliments

que nous ingérons avec l'oxygène de l'air. L'oxygène est prélevé dans l'air ambiant au niveau du poumon et transporté par le sang sur son lieu d'utilisation.

Mais la combustion des aliments fournit non seulement de l'énergie mais aussi du gaz carbonique, nocif pour l'organisme.

Ce gaz carbonique est, lui aussi, transporté par le sang au niveau des poumons et rejeté dans l'environnement.

Ce processus d'épuration gazeuse, appelé hématose, est continu car nous produisons en permanence du gaz carbonique et faisons appel à l'oxygène de l'air ; il est indispensable à la vie : nous ne pouvons vivre plus de quelques minutes sans respirer ; par ailleurs, si ce processus est défectueux, cela entraîne des effets dommageables pour l'ensemble de notre organisme.

D'où l'importance d'une bonne respiration... point de vue que nous développerons ultérieurement.

À noter que des deux temps respiratoires, le temps actif sur lequel il faut insister est l'expiration, puisque pour absorber l'oxygène il faut lui avoir fait de la place en ayant au préalable évacué le gaz carbonique.

Une bonne élimination des déchets (le gaz carbonique en fait partie) et une bonne oxygénation de vos tissus auront non seulement un retentissement favorable sur vos fonctions organiques, mais aussi, par l'intermédiaire du tissu cérébral, très sensible au manque d'oxygène, sur votre fonctionnement mental.

Il n'est pas inutile de rappeler ici qu'une respiration ample et réglée à un effet antidouleur, ceci par l'amélioration de l'oxygénation des

cellules nerveuses et l'augmentation de la production des morphines naturelles ; par ailleurs, une respiration rapide a un effet favorable plus spécifique sur les douleurs abdominales et celles de l'accouchement.

### **Que retenir ?**

La respiration a un rôle d'épurateur gazeux.  
Ce rôle a une importance organique vitale.  
Il a aussi un rôle important sur le mental.

## **4. Que dire du rôle mental de la respiration ?**

Lorsque vous êtes en état de détresse morale parce que trop de choses ou d'éléments négatifs vous assaillent, ça n'est pas parce que les éléments positifs manquent autour de vous, c'est parce que vous n'êtes pas capable de les voir car vous êtes noyé dans vos sentiments négatifs, tout comme vous êtes noyé dans votre gaz carbonique lorsque vous êtes essoufflé alors que l'oxygène ambiant est présent.

Or, les contraintes de la vie moderne favorisent une respiration courte, haletante, crispée, accompagnée de suggestions ou d'autosuggestions inconscientes, le plus souvent négatives, le tout aboutissant à un état de mal-être physique et mental.

Un mauvais fonctionnement de votre mental va entraîner un envahissement progressif de l'esprit par des sentiments négatifs, issus à la fois de votre environnement et de vous-même, et qui ne laisseront bientôt plus de place aux sentiments et pensées positifs.

Il faut alors faire rentrer en jeu le rôle d'épurateur mentale de la respiration. Pour cela, il suffit de calquer le rôle d'épurateur mental de la respiration sur celui d'épurateur physique.

Ce rôle de régulateur/épurateur psychologique existe à l'état latent ou en sommeil chez chacun d'entre nous.

Nous le subodorons, le sentons confusément, au vu de ce que nous avons observé précédemment.

Nous l'utilisons aussi de manière embryonnaire, en pratiquant la « respiration relaxante ».

Pour qu'il vous soit pleinement révélé, il convient :

- de réaliser son existence, de l'amener à votre conscience, de le réveiller ;
- de le structurer, l'organiser, pour en tirer le maximum d'efficacité, de puissance ;
- de le développer, le renforcer, le cultiver pour qu'il devienne d'un usage aussi naturel qu'est celui de l'épurateur physique lorsque l'on pratique la respiration contrôlée/réglée.

La première chose à faire est d'intégrer à ce rôle les deux temps respiratoires.

On rentre ainsi dans une dynamique de continuité, puisque au-delà du rythme et du niveau respiratoire qui peuvent varier suivant les circonstances, il y a une constante des temps inspiratoire et expiratoire, quel que soit le contexte.



Vous réhabilitez ainsi la respiration dans son rôle d'épurateur mental.

Si nous adjoignons donc au rôle physiologique d'épurateur physique de la respiration un rôle symbolique d'épurateur mental, en imaginant qu'à l'expiration nous rejetons les sentiments négatifs est qu'à l'inspiration nous absorbons les sentiments positifs, nous pourrions petit à petit évacuer de notre esprit les pensées et sentiments néfastes pour laisser la place aux pensées et sentiments bénéfiques, ceci grâce à cette véritable « hématose mentale ».

En l'occurrence, il ne faut pas confondre imagination et illusion ; l'image symbolique nécessite une participation active de l'esprit, qui se traduit par la concentration et dont le véhicule le plus efficace est la représentation mentale.

Ceci étant bien précisé et accepté, pourquoi la respiration est-elle apte à remplir cette fonction ?

Nous avons déjà évoqué précédemment les réponses à cette question :

La respiration est la seule de nos fonctions vitales qui soit « à double commande », à la fois inconsciente et automatique et que nous puissions modifier et régler consciemment.

En outre, notre respiration, comme nous l'avons précisé, est une double interface psychologique :

- entre notre corps et notre esprit, puisque nos sentiments influent sur notre rythme respiratoire ;

- entre nous-même et notre environnement, puisque les événements ou situations peuvent agir de même.

L'utilisation consciente de cette dimension psychosomatique de l'acte respiratoire se trouve donc être le meilleur intermédiaire entre le physique et le mental ; elle va servir, en quelque sorte, de trait d'union entre ces deux composantes et nous permettre de dialoguer avec notre esprit par l'intermédiaire du physique.

Ainsi, chaque cycle respiratoire va nous éloigner de l'état que nous souhaitons abandonner pour nous rapprocher petit à petit de celui que nous souhaitons atteindre.

Le cycle commence bien entendu chronologiquement par l'expiration puisque, de la même manière qu'il faut évacuer le gaz carbonique avant d'absorber l'oxygène, il faut d'abord évacuer les sentiments négatifs afin de faire place aux sentiments positifs.

C'est ainsi que se définit la respiration positive, qui correspond parfaitement à une vue psychosomatique de la respiration puisque, pratiquée dans ces conditions, la respiration physique influe sur la respiration mentale... et inversement.

### **Que retenir ?**

L'épurateur mental existe à l'état latent.

Il utilise toutes les composantes de la respiration.

Il réalise une véritable hématoxe mentale.

### **En résumé**

Les relations entre votre respiration et votre mental  
sont serrées.

Votre respiration a un rôle physiologique  
d'épurateur physique.

Elle a aussi un rôle symbolique d'épurateur psychologique.

---

### **La respiration réglée asiatique**

#### **Avantages :**

Elle est simple sur le principe.

Elle est bénéfique au physique et au mental.

#### **Inconvénients :**

Son action est globale, non spécifique.

C'est plutôt une « préparation » (à la méditation par exemple).

---

### Les deux niveaux d'épuration respiratoire

	EXPIRATION	INSPIRATION
PHYSIQUE	Je rejette physiquement le gaz carbonique.	J'absorbe physiquement l'oxygène.
MENTAL	Je rejette symboliquement les pensées nocives.	J'absorbe symboliquement les sentiments bénéfiques.

## Comment pouvons-nous ensemer notre esprit ?

Les Occidentaux, eux, à la suite d'Émile Coué, père de la pensée positive et de l'autosuggestion consciente, utilisent des formulations répétitives pour en retirer un profit sur le plan physique et mental. Mais comment cela fonctionne-t-il ?

### 5. Comment notre pensée est-elle structurée ?

À la tête de l'état, existent deux pouvoirs, en principe indépendants l'un de l'autre :

- le pouvoir législatif : celui qui édicte et rédige les lois ;
- le pouvoir exécutif : celui qui est chargé de les faire appliquer.

Sur le plan de la pensée, notre cerveau est conçu exactement de la même manière : nous avons deux cerveaux indépendants et complémentaires que nous dénommerons très simplement, cerveau droit et cerveau gauche.

Le cerveau droit, notre cerveau législatif, est celui de la conception, du changement, mais aussi du symbole et du rêve.

Le cerveau gauche, notre cerveau exécutif, est celui de la réalisation, de la maintenance, mais aussi de l'analyse logique.

En fonction des informations qui vont lui être apportées, le cerveau droit va concevoir, imaginer une gestion nouvelle ou modifiée ; en fonction de ces nouveaux paramètres, il va donner des instructions

au cerveau gauche, qui sera chargé de la réalisation pratique de ces nouveautés.

Mais tout cela ne suffit pas ; il faut savoir que nos deux cerveaux sont en rapport avec des organes d'exécution que sont :

- la zone du cerveau dit « limbique », qui est le cerveau de la mémoire affective des émotions et qui va traiter les modifications impliquant des changements psychologiques ;
- la zone de l'hypothalamus, elle-même en rapport avec le système nerveux autonome, qui assure de manière inconsciente le fonctionnement et la maintenance de nos organes et traitera les modifications impliquant notre santé corporelle.

Dès lors, la question se pose : comment sont générées les différentes conceptions de notre cerveau droit ? Autrement dit qu'est-ce qui ensemence ce champ de notre pensée ?

Là, nous rejoignons le domaine de la psychologie classique, en disant qu'il s'agit :

- des suggestions, conscientes ou inconscientes, émanant de notre entourage : individus ou événements ;
- les autosuggestions que nous nous faisons, concernant l'image de nous-même, des autres, des événements la vie courante.

Il faut bien le dire, le plus souvent, nous baignons dans une atmosphère de suggestions négatives, relayées entre autres par les médias, propres à générer des autosuggestions de même nature ; bref, nous sommes environnés d'une atmosphère largement défavorable.

Il va donc falloir redresser la barre et c'est la pratique de la respiration positive qui va pouvoir nous sortir de cet état de marasme mental.

# Table des matières

Introduction à l'ouvrage	9
--------------------------	---

## De quoi s'agit-il ?

<b>Introduction de partie</b>	<b>15</b>
-------------------------------	-----------

<b>Notre respiration peut-elle changer notre vie ?</b>	<b>17</b>
--	-----------

1. Comment définir la respiration positive ?	17
2. Quelles sont les relations entre notre respiration et notre mental ?	19
3. Quel est le rôle physique de la respiration ?	21
4. Que dire du rôle mental de la respiration ?	23

<b>Comment pouvons-nous ensemencher notre esprit ?</b>	<b>29</b>
--	-----------

5. Comment notre pensée est-elle structurée ?	29
6. Comment rentrer en contact avec notre cerveau droit ?	32
7. Quel est le travail de notre cerveau gauche ?	33

<b>Comment combiner ces deux aspects ?</b>	<b>39</b>
--	-----------

8. Comment préparer notre outil respiratoire ?	39
9. Comment intégrer les formules positives ?	42
10. Comment utiliser les liens interactifs ?	45

<b>Quel est son domaine d'action ?</b>	<b>49</b>
11. Quel rôle au niveau de notre bien-être mental ?	49
12. Quelle action concernant notre santé physique ?	50
13. Quelles sont les limites de cette méthode ?	53
<b>Conclusion de partie</b>	<b>57</b>

## **Pratiquez-la au quotidien !**

<b>Introduction de partie</b>	<b>61</b>
<b>Faites preuve d'assiduité</b>	<b>63</b>
14. Établissez votre objectif	63
15. Usez des différentes formulations	64
16. Utilisez le tableau de contenu	67
17. Apprenez à gérer les demandes	69
18. Sachez où et quand pratiquer	72
19. Soyez confiant pour les résultats	73
20. Sachez prévenir et/ou guérir	76
21. Progressez efficacement	78
<b>Utilisez les variantes possibles</b>	<b>81</b>
22. Imagez votre pratique	81
23. Pratiquez en vous promenant	83
24. Favorisez la respiration yin/yang	84
25. Adaptez-la à votre tempérament	86
<b>Optimisez son action...</b>	<b>89</b>



<b>Luttez contre le stress...</b>	<b>91</b>
26. ... par les méthodes psychologiques	91
27. ... par les méthodes physiques	94
28. ... grâce aux médecines douces	98
<b>Pratiquez la bonne hygiène de vie...</b>	<b>101</b>
29. ... concernant ce que vous ingérez	101
30. ... concernant vos différentes activités	104
<b>Conclusion de partie</b>	<b>111</b>
Conclusion à l'ouvrage : une alliée pour la vie...	113