

L'ART DE LA RESPIRATION PRÉSENTE:

# Mieux Respirer dans votre vie quotidienne

27 Respirations pour améliorer votre vie de  
tous les jours



Les informations présentes dans ce livre numérique sont données à titre indicatif. Demandez à votre médecin si vous pouvez pratiquer les exercices proposés dans ce livre.

Tous droits réservés – Yvan Cam – 10 chemin du château d'eau 31320 Castanet-Tolosan - 2020  
« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

# Bienvenue sur ce premier livre numérique de l'artdelarespiration.fr.

Vous trouverez dans ce livre 27 respirations, correspondant à différents besoins de la vie quotidienne. Avec ces respirations, vous améliorerez votre posture, votre état nerveux, vos performances sportives, vos émotions, votre conscience du corps et votre état mental.

Pourquoi 27 ? Parce que c'est un bon nombre de jours pour ancrer une habitude ! Vous pourrez donc pratiquer tous les jours une respiration différente pendant 10 à 15 minutes. Ainsi à la fin du livre, vous aurez ancré l'habitude de prendre 15 minutes pour vous et votre respiration !

Chacune des respirations présentes dans ce livre est puissante et donne des effets à court et long terme. Plus vous pratiquerez, plus vous serez sensibles à ces effets. En effet, ces respirations augmenteront votre conscience corporelle, votre niveau d'énergie, calmeront votre esprit et réguleront vos émotions. Ces conséquences aiguïseront vos sensations et vous permettront d'aller de plus en plus loin dans la compréhension de votre propre fonctionnement.

Bien entendu, pour qu'elles marchent, il faut pratiquer ! Ces fiches didactiques seront là pour vous guider le plus précisément possible. Néanmoins, l'aide d'un instructeur est toujours utile. Ainsi, si vous avez l'occasion de travailler avec quelqu'un, n'hésitez pas et ces fiches seront un parfait complément à votre pratique.

**Bonne respiration à tous !**

**Yvan, fondateur de l'artdelarespiration.fr**

# Sommaire

|                                                                           |        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------|
| Mentions légales .....                                                    | - 0 -  |
| Bienvenue sur ce premier livre numérique de l'artdelarespiration.fr. .... | - 2 -  |
| Sommaire .....                                                            | - 3 -  |
| Comment utiliser ce livre numérique ? .....                               | - 5 -  |
| Les fiches de Respiration .....                                           | - 6 -  |
| La respiration naturelle .....                                            | - 7 -  |
| La respiration abdominale.....                                            | - 8 -  |
| La respiration explosive.....                                             | - 9 -  |
| La respiration rythmique.....                                             | - 10 - |
| La respiration d'ancrage.....                                             | - 11 - |
| La marche respiratoire .....                                              | - 12 - |
| La marche afghane .....                                                   | - 13 - |
| La gymnastique cyclique .....                                             | - 14 - |
| Respiration Buteyko .....                                                 | - 15 - |
| Respiration Footing .....                                                 | - 16 - |
| Gymnastique en pyramide .....                                             | - 17 - |
| Respiration inversée.....                                                 | - 18 - |
| Respiration du feu .....                                                  | - 19 - |
| Respiration Wim Hof.....                                                  | - 20 - |
| L'apnée vide .....                                                        | - 21 - |
| Bhramari.....                                                             | - 22 - |
| Cohérence cardiaque .....                                                 | - 23 - |
| Compte respiratoire .....                                                 | - 24 - |
| Respiration de la tristesse .....                                         | - 25 - |
| Respiration contre la peur.....                                           | - 26 - |
| Respiration contre la colère .....                                        | - 27 - |
| Respiration de liaison au corps .....                                     | - 28 - |
| Massage viscéral.....                                                     | - 29 - |
| 4-7-8 .....                                                               | - 30 - |
| Respiration cyclique .....                                                | - 31 - |
| Les respirations pour la vie quotidienne .....                            | - 32 - |

|                                              |        |
|----------------------------------------------|--------|
| Douleurs posturales .....                    | - 34 - |
| Gestion du stress .....                      | - 35 - |
| Meilleure santé .....                        | - 36 - |
| Stabilité émotionnelle et esprit calme ..... | - 37 - |
| Conclusion .....                             | - 38 - |

# Comment utiliser ce livre numérique ?

Ce livre numérique est avant tout pratique ! Pas de théorie, juste des protocoles à suivre !

Les fiches sont composées d'une petite introduction de la technique, du protocole et des conseils pour pratiquer la technique au mieux. Lisez la fiche en entier pour bien prendre connaissance de l'ensemble de ces éléments.

Les fiches sont classées par ordre de complexité et parce que certaines respirations avancées intègrent des respirations de bases dans leur protocole. Toutefois, quand vous serez arrivés au bout des 27 respirations, je vous ai préparés des petits programmes répondant à des problématiques quotidiennes spécifiques. Vous les trouverez à la suite des fiches.

Je vous recommande de prendre entre 10 minutes et 20 minutes par jour pour cet entraînement. Tous les jours pratiquez une respiration et de lisez celle pour le lendemain. Si vous avez plus de temps à y consacrer, préférez répéter des respirations que vous avez déjà pratiquées plutôt que d'enchaîner des nouvelles respirations. En effet, il n'y a que peu d'intérêt à prendre toutes les respirations qui ont des effets différents et de les enchaîner les unes après les autres. Prenez quelques respirations qui sont dans le même thème et pratiquez-les si vous avez ce temps libre.

Enfin, certaines respirations demandent de passer plus de temps de pratique. Parfois, pratiquer pendant une heure un seul exercice présente beaucoup d'intérêt. Préférez alors prendre cette heure pour pratiquer une respiration et ne pas les multiplier.

A vous de jouer !

# Les fiches de Respiration

*Elles se présentent ainsi :*

- Un paragraphe d'introduction
- Le protocole
- Les conseils et les points importants pour bien réaliser le protocole

Prenez bien le temps de lire la fiche en entier pour savoir sur quels points il faut faire attention pour réaliser au mieux le protocole !

# La respiration naturelle

*La respiration naturelle est la respiration de base à développer jusqu'à ce qu'elle soit présente de façon inconsciente ! Elle améliorera votre posture, réduira vos douleurs de dos et calmera à la fois votre esprit et votre système nerveux ! Le principe de cette respiration est simple : solliciter l'intégralité de la chaîne respiratoire tout en libérant les points de blocage qui gênerait la respiration.*

Pour s'entraîner à la respiration naturelle, faites l'exercice suivant:

- S'allonger sur le dos, le plus détendu possible. Prêtez attention à la région lombaire.
- Inspirez par le nez, expirez par la bouche. Plus tard, on le fera uniquement par le nez.
- Posez une main sur votre abdomen, l'autre sur un flanc. A chaque respiration, vérifiez que vos mains sont repoussées en même temps par l'abdomen et que vos lombaires se plaquent au sol.
- Lorsque vous y arrivez, passez la main de l'abdomen sur les côtes. Sur l'inspiration, les côtes devront se « gonfler » après l'ensemble de l'abdomen.
- Lorsque c'est bon, passez la main des flancs sur la clavicule opposée. Vous devez la sentir s'ouvrir après l'étape côtes.
- Cherchez enfin à avoir une respiration complète en ayant une fluidité tout au long de l'inspiration et de l'expiration. L'expiration se fait également de l'abdomen vers les clavicules. Tout ceci se fait en recherchant un relâchement maximum !
- Lorsque vous êtes à l'aise, essayer de créer une vague corporelle avec le mouvement respiratoire.

Et voilà, c'est tout ! Mais ce n'est pas nécessairement facile. Souvent, au début, on n'arrive pas jusqu'à l'étape clavicule. La raison est que l'on force trop la prise d'air, créant des tensions empêchant la chaîne respiratoire d'être sollicitée dans son ensemble. Efforcez-vous de vous détendre pendant que vous inspirez. Dès que vous sentez un blocage, expirez en relâchant la zone, puis recommencez l'inspiration. Il faut quelques mois pour intégrer cette respiration naturellement.

# La respiration abdominale

*La respiration abdominale est la respiration que l'on peut avoir au quotidien lorsque les cycles respiratoires sont un peu plus courts. C'est également la respiration parfaite pour ne pas accumuler de stress dans l'abdomen et maintenir les viscères en mouvement. En effet, la respiration abdominale va reposer sur un relâchement musculaire permettant au diaphragme d'exercer un maximum de pression sur la cavité abdominale mettant tout en mouvement. C'est aussi une respiration qui aura un effet en stimulant l'activité parasympathique du système nerveux autonome.*

Pour pratiquer la respiration abdominale, effectuer le travail suivant :

- Asseyez-vous confortablement
- Posez une main sur votre ventre et sur un flanc
- Inspirez lentement par le nez et détendez votre corps au maximum
- Laissez votre ventre et votre flanc repousser vos mains.
- Sur l'expiration, expirez par le nez et laissez les mains venir s'enfoncer dans le ventre et le flanc sans forcer.
- Pratiquez une dizaine de minutes.

Si vous êtes stressé, vous [n'y arriverez pas facilement et justement n'essayez pas de le faire](#). Contentez-vous pendant dix minutes de laisser votre expiration démarrer dès que cela vous demande un effort d'inspirer. Ainsi, vous resterez confortables avec cette respiration et elle deviendra de plus en plus profonde avec le temps. Si vous êtes sujets au stress chronique, pratiquez cette respiration tous les jours pendant un mois pour voir des changements et une libération de la zone thoracique.

# La respiration explosive

*La respiration explosive demande que la respiration naturelle soit assimilée. En effet, il faut que l'ensemble de la chaîne respiratoire soit disponible et détendue pour que la respiration explosive puisse la mettre en mouvement très rapidement. Elle servira à rapidement restaurer son état et également à se préparer à l'action.*

Voici comment pratiquer la respiration explosive :

- Après une inspiration, par le nez, expirez par la bouche avec une contraction du diaphragme et du transverse comme si vous toussiez.
- L'inspiration se fait en relâchant le transverse et le diaphragme qui permettent en se détendant de créer une dépression qui fait rentrer de l'air par le nez. Il faut donc fermer la bouche.
- Dès que l'inspiration passive est terminée, ré-expirer avant que vous ayez à inspirer de l'air de façon active.
- Tout au long de la respiration, gardez les lèvres pincées, elles ne s'ouvrent que sous la pression de l'expiration de l'air

Essayez de pratiquer cette respiration pendant 1 minute d'affiler. C'est aussi un excellent moyen de muscler le diaphragme et le transverse. Pour vous assurer de la puissance de cette respiration, tendez votre main au maximum en la plaçant devant la bouche. Vous devez sentir de l'air dessus sur l'expiration.

# La respiration rythmique

*La respiration rythmique est une respiration ample mais assez rapide. Elle permet à la fois de mettre le corps en mouvement mais de façon beaucoup plus fluide que la respiration explosive et d'améliorer l'oxygénation des tissus. C'est clairement une respiration qui va activer fortement le système orthosympathique pour récupérer d'un effort physique ou émotionnellement compliqué.*

Voici comment pratiquer la respiration rythmique :

- Gardez vos lèvres pincées
- Inspirez par le nez une fois
- Expirez par la bouche fortement, comme si vous cherchiez à éteindre une bougie à 50 cm de vous. La pression ouvrira vos lèvres qui se refermeront à la fin de l'expiration
- Laissez l'inspiration se faire par le nez de façon totalement passive
- Recommencez

Trouvez un rythme et une puissance qui fait que vous dérangez les personnes autour de vous mais que le fait que ce soit un problème ne vous affecte plus ! Souvent on demande la différence avec la respiration explosive. La rythmique se fait plus avec une mobilisation du thorax quand l'explosive fait bouger surtout le diaphragme.

## La respiration d'ancrage

*La respiration d'ancrage est une respiration qui est faite pour vous maintenir dans l'action à la fois d'un point de vue physique et mental. Physiquement, vous pourrez maintenir un bon niveau d'oxygénation en évitant la création de micro-apnées. Mentalement, votre esprit sera maintenu focalisé grâce à votre respiration.*

Voici comment pratiquer la respiration rythmique :

- Gardez vos lèvres pincées
- Inspirez par le nez une fois
- Expirez par la bouche comme si vous cherchiez à cracher un noyau de cerise. La pression ouvrira vos lèvres qui se refermeront à la fin de l'expiration
- Laissez l'inspiration se faire par le nez de façon totalement passive
- Recommencez

Ce qui est important dans cette respiration est la fréquence. Plus vous serez dans l'action, plus vous devez augmenter la fréquence. Au contraire, si vous êtes dans une tâche plus émotionnelle et moins physique, diminuez la fréquence. A l'inverse, l'intensité de la variation est globalement toujours la même. Vous devez donc maintenir la même intensité quelle que soit la situation mais augmenter la fréquence quand la situation devient difficile.

Notez que cette respiration est aussi valable pour un exercice intellectuel qu'un exercice physique !

# La marche respiratoire

*La marche respiratoire est une technique qui permet de travailler la qualité de la respiration en mouvement. Elle augmente votre capacité respiratoire et relâche vos tensions posturales inutiles. Enfin, elle permet de vous positionner entièrement dans votre action et être ainsi en pleine conscience apportant calme et sérénité. Un exercice parfait à faire avant de commencer la journée ou pour optimiser les temps de trajet à pied !*

Voici comment la pratiquer :

- Inspirez par le nez et expirez par le nez et comptez vos pas.
- Sur un pas inspirez.
- Sur un pas expirez.
- Puis sur deux pas inspirez.
- Sur deux pas expirez.
- Continuez jusqu'à ce que l'inspiration ou l'expiration soit plus difficile
- Restez à ce compte puis lorsque les deux sont équilibrés, continuez
- Lorsque vous ne pouvez plus rééquilibrer, redescendez jusqu'à un.

Attention à bien inspirer et expirer sur l'intégralité du compte. A chaque compte, votre respiration doit se faire sur l'ensemble de la chaîne respiratoire. Vous devez commencer par l'abdomen et remonter jusqu'à vos clavicules comme pour la respiration naturelle. Cela demande donc un effort physique sur les premiers comptes et un gros contrôle sur les plus élevés.

L'important n'est pas d'aller sur un grand compte mais de bien équilibrer la respiration et de pouvoir tenir le compte indéfiniment.

# La marche afghane

*La marche afghane est une marche respiratoire utilisée pour parcourir de longue distance en marchant en fatigant le moins possible. Cette technique est traditionnelle chez les bédouins qui marchent dans le désert sur de très longues distances. C'est une bonne technique à pratiquer en randonnée ou lors de longues journées de ballade.*

Voici comment l'effectuer dans le cas d'une marche classique :

- Inspirez par le nez, expirez par le nez et comptez vos pas.
- Inspirez sur 3 pas
- Faîtes un pas d'apnée
- Expirez sur 3 pas
- Faîtes un pas d'apnée

Ceci est le motif de base. Pour des efforts plus élevés, exemple, une montée ou faire plusieurs étages en prenant les escaliers, diminuer les inspirations et expirations à deux pas. Si vous comptez faire une très longue marche essayez 4 pas d'inspiration et 6 pas d'expiration. Par contre, gardez toujours les apnées d'un pas.

Point particulier sur les apnées, ne les bloquez pas mais essayez plutôt de faire une pause respiratoire en fin d'inspiration et d'expiration en utilisant l'élasticité du diaphragme.

# La gymnastique cyclique

*Souvent, la respiration accompagne le travail physique, là, c'est le travail physique qui va accompagner la respiration. Le but de cet exercice est d'éduquer le corps à bouger tout en laissant la respiration se développer le plus naturellement possible. C'est ainsi qu'on prépare la respiration à être efficace à l'effort et sous stress. La gymnastique cyclique est simple mais suffisante pour bien travailler le corps et la respiration. Néanmoins, c'est un des exercices les plus difficiles à exécuter.*

- Inspirez par le nez et pendant l'inspiration (pas de mouvement en apnée pleine)
- Effectuez un squat
- Effectuez une pompe
- Effectuez un relevé de buste
- Expirez par le nez et pendant l'expiration (pas de mouvement en apnée vide)
- Effectuez un squat
- Effectuez une pompe
- Effectuez un relevé de buste
- Répétez ce cycle autant de fois que possible. Cinq cycles est un bon premier objectif.

Gardez en tête que vous devez utiliser la structure mis en place lors d'une respiration naturelle et ne contracter que les muscles autour de cette colonne d'air pour faire vos mouvements.

La difficulté est alors de réussir à ne pas étouffer à cause des différents mouvements qui vont comprimer la colonne d'air. En effet, le squat va gêner le début de l'inspiration, la pompe va gêner la partie thoracique et le levé de buste la partie supérieure et le cou. Il va donc falloir analyser là où la respiration bloque et trouver un moyen de respirer par une autre zone pour soulager la zone de blocage. De même, les transitions entre les mouvements sont importantes pour ne pas créer de gestes parasites qui bloqueront là-aussi la respiration.

# Respiration Buteyko

*La respiration Buteyko est une respiration qui permet d'améliorer sa santé de façon globale. Son principe est le suivant : on ventile globalement trop ce qui a pour conséquence d'éliminer trop de CO<sub>2</sub>. Ceci a deux conséquences, une moindre tolérance à ce gaz et une oxygénation plus mauvaise des tissus puisque le CO<sub>2</sub> favorise la diffusion de l'oxygène au niveau tissulaire par effet Bohr. On veut donc respirer de façon à retenir un peu plus le CO<sub>2</sub> et globalement moins ventiler. On cherchera à avoir cette respiration de façon quotidienne.*

Voici comment effectuer le motif respiratoire idéal :

- Inspirez par le nez, expirez par le nez, tout le temps.
- Inspirez sur deux ou trois secondes
- Expirez sur 3 ou quatre secondes
- En fin d'expiration, sans spécialement bloquer, ne recommencez pas à inspirer avant trois à quatre secondes

Voici un second exercice pour favoriser votre tolérance au CO<sub>2</sub> :

- Inspirez normalement (pour vous)
- Expirez normalement pour (vous toujours)
- N'inspirez pas avant 10 secondes (si c'est inconfortable, faites moins, si c'est simple, un peu plus)
- Recommencez pendant 10 à 15 minutes

Cette respiration doit être naturelle et non forcée ou contrainte. Pour vérifier votre bonne santé, après avoir pratiqué cet exercice pendant quelques temps faites ceci. Inspirez normalement, expirez normalement et retenez votre respiration. Tenez jusqu'à la première envie forte corporelle d'inspirer (mouvement du diaphragme). Si vous avez arrêté au bon moment, votre inspiration suivante doit être identique à ce que vous auriez fait sans apnée. Si vous devez inspirer plus, c'est que vous avez tenu trop longtemps. Votre temps d'apnée devrait être ainsi entre 45 secondes et une minute dans l'idéal. Attention, ceci n'est que la base du travail mais permet de restaurer une bonne façon de respirer.

# Respiration Footing

*Le footing est une superbe activité. Travail du système cardio-vasculaire, travail du système hormonal... Il permet aussi de prendre de l'air, penser à autre chose et... respirer ! Evidemment la respiration est importante pour faire du footing. Mais le footing est un super outil pour travailler la respiration. Voilà un motif à utiliser lors de vos footings pour améliorer votre santé et votre performance tout en protégeant vos articulations.*

Voici comment faire cet exercice :

- Respirez uniquement par le nez !
- Inspirez sur 5 pas
- Expirez sur 5 pas
- Trouver le rythme qui vous permet d'être sur ce cycle respiratoire
- Quand vous l'avez trouvé, vérifiez que c'est le bon rythme. Pour cela, toutes les vingt respirations environ, faites une apnée vide sur 10 pas et reprenez votre cycle respiratoire. Si c'est trop dur, ralentissez votre course, si c'est trop facile accélérez, sinon maintenez le rythme.

Cette façon de courir est difficile mais avec de l'entraînement, vous verrez vos performances énormément augmenter. Vous pouvez aussi courir 20 minutes ainsi et normalement ensuite. Là-aussi vous pourriez être surpris. Dernière astuce, lorsque vous serez à l'aise avec le compte, essayez de faire varier le pied d'appui qui se pose sur le sol au moment de l'inspiration pour protéger vos hanches. Essayez ainsi d'inspirer 4 puis expirez 6 et changez en inspirant 6 et expirant 4 lors du cycle suivant.

# Gymnastique en pyramide

*Toutes les gymnastiques font travailler le système cardio-vasculaire. Dans cet exercice, on va pousser ce travail en utilisant les allongements de la respiration. Ceci va obliger le corps à augmenter la fréquence cardiaque pour pomper plus souvent le sang afin d'en extraire l'oxygène qui se fera plus rare. C'est aussi un bon exercice pour travailler tout le corps.*

Voici comment procéder :

- Faîtes une pompe
- Sur la descente expirez
- Sur la montée inspirez
- Récupérez jusqu'à ne plus sentir l'effet de la pompe
- Faîtes deux pompes
- Sur une pompe inspirez
- Sur une pompe expirez
- Récupérez jusqu'à ne plus sentir l'effet des deux pompes
- Faîtes quatre pompes
- ... jusqu'à dix pompes inspiration, dix pompes expiration

Ajoutez ensuite la même chose avec des squats puis des relevés de buste, jusqu'à vingt à chaque fois.

Cet exercice peut se faire avec n'importe quel mouvement physique mais vous devez toujours faire bras, jambes et finir par un travail de la ceinture abdominale.

Dans cet exercice, la récupération est très importante. Ne repartez pas tant que vous n'êtes pas revenu à votre niveau 0. Ainsi, le coeur redescendra au repos avant de repartir au travail systématiquement. Vous pouvez vous aider de la respiration explosive pour accélérer la respiration. Enfin, plus le compte est élevé, plus vous risquez de générer des tensions pendant le mouvement. N'hésitez pas à bouger le corps pendant la pompe pour qu'il ne se crispe pas.

# Respiration inversée

*La respiration inversée est un classique de nombreuses pratiques traditionnelles et spirituelles. Elle procure à la fois une détente abdominale et un bien-être général probablement lié à une production de sérotonine, l'hormone du bien-être. Cette respiration est à pratiquer uniquement dans le cadre d'exercices. Elle n'a pas du tout vocation à devenir une respiration quotidienne. Dans ce cas, on l'appelle respiration paradoxale et c'est un problème de santé. Prenez donc vos quinze minutes quotidiennes pour la travailler.*

Voici comment procéder :

- Inspirez par le nez, expirez par le nez
- Sur l'inspiration rentrez le ventre tout en tirant votre tête vers le haut. Cela donne l'impression que vous faites remonter votre ventre le long de la colonne vertébrale sur 5 secondes
- Faîtes une apnée de 3 secondes
- Expirez en relâchant tous les muscles contractés sur l'inspiration et pousser votre ventre en avant sur 5 secondes.
- Restez ainsi pendant 3 secondes
- Recommencez

Au début, on a tendance à mettre un peu trop de force dans l'inspiration et en « rentrant le ventre ». Il faut trouver le niveau d'action où le mouvement devient agréable pour vous. Cette respiration est optimale à faire en étant assis ou debout. En effet, la gravité va permettre d'augmenter la pression sur les viscères. Enfin, en position debout, une variation intéressante est de laisser les bras en l'air et de pousser sur l'inspiration vers le plafond et relâcher sur l'expiration.

# Respiration du feu

*Cette respiration est un classique du pranayama, la respiration en yoga, un peu revisitée. On l'utilisera principalement pour se donner un bon d'énergie et pour chauffer le corps et le rendre disponible. C'est également un très bon moyen pour arrêter de ressasser des pensées négatives et transformer cette énergie en quelque chose de plus physique. Les sessions sont relativement courtes, pas plus de dix minutes si on ne veut pas rentrer dans un travail plus spécifique.*

Voici comment procéder :

- La respiration ne se fait que par le nez
- Faîtes une inspiration courte avec une respiration haute
- Expirez puissamment par le nez en venant comprimer l'abdomen
- Répétez le plus vite possible pendant deux minutes
- Prenez une grande inspiration et faîtes une apnée pleine de 30 secondes
- Expirez par la bouche et détendez-vous
- Sentez votre abdomen se réchauffer et respirez normalement
- Recommencer et faîtes deux cycles de plus.

Au départ, cette respiration peut être fatigante mais plus vous pratiquerez la respiration en général, plus vous serez endurant sur ces muscles. Enfin, attention à ne pas pratiquer cette respiration le soir, elle peut vous empêcher de dormir en réchauffant le corps. A l'inverse, elle est excellente à faire le matin.

# Respiration Wim Hof

*La respiration Wim Hof est une respiration permettant de mettre votre corps en état de stress et de lui faire déclencher ses mécanismes de défenses de façon artificielle. Excellent en cas de coup de barre ou si vous vous préparer à accomplir une épreuve physique. Elle permet également d'alléger le stress et de diminuer l'inflammation. Attention à ne pas trop la pratiquer pour éviter les phénomènes d'accoutumance !*

Voici comment procéder :

- Inspirez par la bouche au maximum de ce que vous pouvez prendre avec l'ensemble de la chaîne respiratoire
- Expirez sans forcer
- Répétez entre 30 et 40 fois
- Faîtes une apnée vide à la fin de ces 30 à 40 répétitions
- Quand vous n'en pouvez plus, reprenez votre respiration en inspirant et faîtes une apnée pleine de 15 à 30 secondes
- Recommencez ce cycle 3 fois

Sur l'apnée vide, détendez-vous au maximum, relâchez vos muscles. Si des manifestations de type picotements apparaissent, laissez-les juste passer. Ne cherchez pas la performance, inspirez dès que cela devient désagréable. Pour l'apnée pleine, attention à ne pas laisser la pression monter de façon trop importante dans la tête. Enfin, inutile de faire cela trop souvent, une session de temps en temps est suffisante pour en tirer les bénéfices !

Vous pouvez rajouter au quatrième cycle la variation suivante. En plus de l'apnée vide, faîtes le maximum de pompes que vous pouvez.

# L'apnée vide

*L'apnée vide est un merveilleux travail de contrôle de soi, corporellement et mentalement. L'apnée vide est ainsi un bon indicateur de santé. En effet, un individu en bonne santé mentale et physique devrait pouvoir tenir une minute en apnée vide sans aucune préparation en faisant un petit peu d'effort. C'est l'objectif à atteindre dans ce type de travail.*

Voici comment la travailler :

- Inspirez par le nez normalement
- Expirez par le nez normalement et faites une pause respiratoire d'une dizaine de seconde
- Recommencez 10 fois
- A la dixième fois prenez une grande inspiration, expirez passivement et restez en apnée.
- Tenez le plus longtemps possible
- Quand vous n'en pouvez plus, expirez puis ré-inspirez au maximum
- Récupérez

Pendant l'apnée, n'hésitez pas à bouger, vous étirer pour faire bouger les tensions et mieux supporter l'apnée. Pour la récupération, vous pouvez mettre en place de la respiration explosive. N'essayez pas d'enchaîner cet exercice. Préparez-le bien avec les cycles respiratoires avec pause, détendez-vous et faites-le. Cela prend 5 minutes et à faire 3 fois par semaine.

# Bhramari

*Bhramari est un superbe exercice pour calmer l'esprit et lutter contre l'accumulation du stress. Sa pratique amène immédiatement une grande détente et une libération des tensions corporelles. C'est également une porte d'entrée à la méditation. Bhramari permet donc un travail de calme à tous les niveaux de l'être.*

Voici comment procéder :

Mettez-vous en position assise. Se coucher ne permet pas de profiter pleinement des effets.

- Fermez les yeux, détendez votre visage
- Posez vos pouces sur le cartilage qui ferme le conduit auditif de vos oreilles (le tragus)
- Inspirez par le nez sur 2 temps
- Expirez par le nez tout en pressant doucement le tragus sur 6 temps
- Gardez votre bouche fermée pendant l'expiration et sur l'expiration produisez le son HUM, qui ressemble à la vibration des ailes d'une abeille.
- Répétez autant que vous le souhaitez mais vous aurez les premiers effets au bout de 4 ou 5 minutes.

Pendant votre travail, posez votre attention sur l'arrière de votre tête au niveau de l'occiput. Sentez le vibrer et observez l'effet sur votre corps. Vous pouvez ajouter une variation en venant appuyer doucement sur vos yeux fermés avec les index. Enfin, ajustez vos temps d'inspiration et expiration en fonction de votre confort mais gardez le ratio 1 pour 3. Vous pouvez pratiquer cet exercice autant de temps que vous voulez. Il est très adapté pour un retour au calme ou avant d'aller dormir.

# Cohérence cardiaque

*La cohérence cardiaque est certainement la pratique la plus connue du grand public. Cette respiration permet de se mettre en état de cohérence cardiaque qui est un état très particulier qui permet d'équilibrer le système nerveux. Ceci permet de diminuer l'état de stress sans tomber dans la somnolence. A pratiquer 3 fois par jour matin, midi et soir pendant 5 minutes pour avoir tous les bienfaits de cette pratique. Pourquoi trois fois par jour ? Parce que les effets durent environ huit heures. Si vous faites cet exercice tous les jours pendant deux semaines, des effets forts apparaîtront.*

Voici comment procéder :

- Pratiquez de préférence assis, le dos droit
- Inspirez par le nez pendant 5 secondes
- Expirez par le nez ou la bouche pendant 5 secondes
- Respirez ainsi pendant 5 minutes
- Observez le changement d'état induit

Le protocole de base est très simple. Vous pouvez faire l'exercice plus de trois fois par jour sans problème. Par contre, ne dépassez pas les 20 minutes par session, aucun intérêt n'a été montré en dépassant les 20 minutes. Préférez changer d'exercice.

Techniquement, il y a une petite subtilité dans ce type d'exercice. Votre inspiration ne doit pas être active pendant cinq secondes et votre expiration non plus. Sinon, le changement de phase respiratoire sera violent et perturbera l'exercice. Vous devez vous appuyer sur le rebond respiratoire en fin d'inspiration et d'expiration. Si vous êtes entraîné au niveau de votre respiration générale, vous allez donc plutôt inspirer 3 secondes, laisser le rebond se faire sur 2 secondes avant d'aller naturellement vers l'expiration.

# Compte respiratoire

*Le compte respiratoire est une initiation à la méditation. La méditation est en effet un travail sur le domptage du mental. Le comptage respiratoire est clairement là-dedans. L'avantage de cet exercice en plus du travail méditatif est qu'il va venir calmer le système nerveux et détendre le corps qui ne sera plus une source de distraction pour le mental. A pratiquer dans l'idéal pendant une bonne vingtaine de minutes minimum, au moins une à deux fois par semaine.*

Voici comment procéder :

- Asseyez-vous le dos droit.
- Fermez les yeux et effectuez quelques respirations profondes
- Puis, laissez votre respiration venir sans influencer dessus, peu importe le rythme et la profondeur
- Commencez l'exercice en comptant "1" sur votre expiration
- Comptez "2" sur l'expiration suivante et faites ainsi jusqu'à compter "5"
- Puis recommencez ensuite à "1"
- Faites cela pendant 20 minutes

En travaillant ainsi, votre attention sera totalement mobilisée. Vous pourrez facilement voir si vous vous êtes dispersés grâce au compte. Si vous vous êtes trompés, aucun problème, prenez en note et reprenez votre compte. Lorsque l'exercice est trop facile, prenez un chiffre compliqué, exemple « 687 » et montez jusqu'à « 792 » puis revenez redescendez à « 687 ». Cela rajoutera de la difficulté. Le minimum pour cet exercice est de 10 minutes. Néanmoins, il est bon d'essayer de monter jusqu'à 30 ou 40 minutes cet exercice. Cela devient alors un vrai exercice de méditation et de travail sur l'esprit.

# Respiration de la tristesse

*Dans notre approche de la respiration, les émotions sont un moyen que le corps utilise pour nous faire remonter de l'information. Cela va se faire par du mouvement tissulaire. Le problème est que quand e mouvement est contrarié, socialement en particulier, les tissus vont garder cette information en s'immobilisant. Il va donc falloir la remettre en mouvement. Pour la tristesse, ce mouvement tend à se faire au niveau de la cage thoracique. On va donc travailler dans cette zone pour remobiliser la zone.*

Voici comment procéder :

- Allongez-vous sur le dos
- Posez vos mains sur vos côtes, détendues
- Inspirez par le nez et expirez par le nez
- Sur l'inspiration, venez soulever vos mains
- Sur l'expiration, laissez vos mains s'enfoncer dans les tissus sur le thorax
- Respirez ainsi pendant 15 minutes

Dans cet exercice, vous devriez sentir de la tristesse arriver. Ne la bloquez pas, ne cherchez pas à savoir à quoi elle est due, laissez juste le corps bouger et relâcher les tensions de la zone. La sensation de tristesse en sera la conséquence. Si les larmes montent aux yeux, laissez faire, sans jugement. Vous ne vivez pas la situation qui a causé la tristesse, vous évacuez juste ce que le corps a en mémoire. Dans le cas où vous auriez une situation qui dure, faites cet exercice en pensant à la situation en question. Laissez le corps réagir comme bon lui semble.

# Respiration contre la peur

*La peur est l'émotion fondamentale liée à la survie. Tout le monde connaît la peur. Où se manifeste-t-elle ? Tout ce qui permet la fuite ou la protection. Donc les jambes et les muscles profonds. Pour le travailler, on va identifier la zone où la peur se manifeste et l'expulser. Pour faire cela, il faut générer de la peur qui permettra d'identifier la zone sur laquelle on pourra travailler.*

Voici comment procéder :

- En position assise sur un tapis au sol, laissez-vous tomber sur le côté
- Lorsque vous tombez, regardez les zones qui sont tendues
- Posez vos mains sur la zone et appuyez
- Mettez en place une respiration explosive en gardant l'appui
- Continuez jusqu'à ce que vous lâchiez la tension
- Recommencez sur la zone suivante

Inutile de tomber de très haut ou très vite. Vous verrez immédiatement des zones du corps se crispier lors de la chute. Normalement, à part le cou qui sera tonique pour éviter à la tête de cogner, les jambes, le bassin, l'abdomen doivent tous être détendus. Vous verrez également que la zone de l'extérieur des cuisses est particulièrement tendue. N'hésitez pas à passer du temps pour la détendre. Vous devriez supporter sans problème quelqu'un qui vous marche dessus dans cette zone.

# Respiration contre la colère

*La colère est une émotion qui va énormément solliciter les muscles superficiels du haut du corps. Là encore, des tensions musculaires vont s'y accumuler si elles ne sortent pas. Ces tensions vont petit à petit nous faire sur-réagir à la moindre stimulation et surtout va nous gêner dans nos mouvements qui seront plus saccadés, moins fluides. Il va donc falloir éliminer ces tensions pour libérer le corps. De plus, la présence de ces tensions génère un cercle vicieux qui fait que plus elles sont présentes, plus nous serons sensibles à la colère. On va donc utiliser la respiration pour sortir la colère de ces muscles.*

Voici comment procéder :

- Posez votre main de façon très légère sur vos trapèzes et attendez
- Dès que vous sentez un agacement à cause du contact, mettez en place une respiration explosive en enlevant votre main et en bougeant au maximum la zone
- Reposez votre main sur le trapèze et voyez si vous avez toujours la même réaction
- Si oui, recommencez
- Si non, changez de zone

Si vous avez une situation particulière en tête que vous souhaitez expulser, procédez ainsi. :

- Pensez à la situation qui vous dérange
- Sentez quelle partie du corps vous agace
- Posez votre main dessus
- Mettez en place votre respiration explosive
- Observez le résultat

Soyez attentif à ce qu'il se passe. Parfois, le changement au départ est subtil. IL devient évident au fur et à mesure qu'on l'expulse ! Notez que la colère sera cachée par la peur et masquera la tristesse.

# Respiration de liaison au corps

*La conscience corporelle est un vrai atout pour la vie quotidienne. Cela évite les mauvaises positions, les blessures, permet de détecter les variations physiologiques et mieux avoir conscience des émotions. IL est donc important de prendre l'habitude de scanner son corps pour en avoir conscience. Néanmoins, un scannage mental ne permet pas forcément de comprendre comment le corps se lie et bouge. On va donc ajouter avec la respiration une part physique à ce scan qui permettra de mieux relier les différentes parties du corps.*

Voici comment procéder :

- Pratiquez cette respiration allongés sur le dos, les paumes vers le haut
- Inspirez par le nez sur six temps
- Pendant l'inspiration, visualisez que vous inspirez par les pieds et qu'elle remonte jusqu'à la tête
- Expirez par la bouche en vous relâchant complètement sur deux temps
- Visualisez que l'air sort par le haut du crâne pendant l'expiration
- Faîtes une dizaine de cycles respiratoires
- Lorsque vous aurez identifié une zone où vous avez du mal à visualiser le passage, venez inspirer vers cette zone puis expirez par cette zone jusqu'à ce que vous puissiez clairement l'intégrer à votre conscience.
- Reprenez la première phase jusqu'à trouver une autre zone

Pendant cet exercice, n'hésitez pas à bouger le corps pour prendre conscience des liaisons qui se créent, de la mobilité que vous gagnez. Petite astuce, si vous une zone ne se relâche pas ou ne se reconnecte pas, mettez en place une respiration explosive qui rentre et sort par cette zone.

Vous devez sentir à la fin de cet exercice que vous êtes « remplis ». Pratiquez régulièrement cet exercice. Il est excellent avant une séance de sport ou au réveil pour activer pleinement le corps.

# Massage viscéral

*La sédentarité, la position assise en général, entraîne un gros manque de mouvement de la cavité abdominale. Ceci a de grosses conséquences. L'oxygénation des tissus se fait moins bien et le manque de mouvement favorise l'inflammation. La respiration naturelle limite grandement ces problèmes. Néanmoins, si vous passez votre journée assis, il est bon de mettre en place ce massage viscéral pour remobiliser un peu la zone.*

Voici comment procéder :

- Partez en position debout
- Inspirez en respiration naturelle
- Descendez en position de squat bas et restez en apnée pleine
- En position basse, transférez votre poids sur une jambe et l'autre
- Quand tenir l'apnée est inconfortable, remontez en expirant
- Reprenez votre souffle sur quelques cycles respiratoires en respiration naturelle
- Recommencez dix fois

Attention lors de cet exercice à ne pas faire une apnée pleine trop violente. Si vous sentez trop de pression dans la tête ou dans l'abdomen, expirez un peu. En position debout, n'hésitez pas à bouger, à vous étirer, rentre et sortir votre ventre. Je recommande de faire cet exercice tous les jours en rentrant du travail si vous avez un boulot sédentaire.

## 4-7-8

*Encore un motif respiratoire célèbre ! Le 4-7-8. Cette respiration permet de déséquilibrer le système nerveux vers son côté parasympathique. Cette respiration est donc parfaite pour se calmer et a été popularisé comme instrument qui aide à s'endormir. Plus généralement, vous pouvez l'utiliser pour vous calmer.*

Voici comment procéder :

- Allongez-vous
- Inspirez par le nez sur quatre temps
- Retenez votre respiration sur sept temps
- Expirez sur huit temps par la bouche
- Faîtes ceci pendant environ 10 minutes

Remarquez bien que l'on parle de temps et pas de secondes. Gardez donc les rapports entre chaque phase. Si vous avez du mal à tenir 7 temps sans respirer et tenir 8 temps en expirant, raccourcissez vos temps. Dans ce motif, essayez de ne pas couper brusquement chaque phase respiratoire pour passer à l'autre. Vous pouvez pratiquer cette technique allongés pour dormir évidemment. Pour créer plus de relaxation, expirez donc par la bouche. Enfin, si votre mental prend trop de place en comptant, commencez l'exercice et au fur et à mesure que vous attrapez le rythme, cessez de compter et faîtes en fonction du ressenti.

# Respiration cyclique

*La respiration cyclique est une respiration qui permet de laisser le corps s'exprimer et de laisser l'esprit s'évader ou s'ouvrir. Véritable porte d'entrée vers le spirituel, la respiration cyclique permet de rentrer dans un état modifié de conscience sans avoir les inconvénients de l'hyperventilation. Tout ce que vous vivrez avec cette respiration proviendra donc d'expériences « conscientes ». Laissez-vous aller dans cet exercice de lâcher-prise total.*

Voici comment procéder :

- Inspirez par le nez et expirez par le nez
- Sur l'inspiration créer un mouvement qui commence en « faisant remonter le ventre » le long de la colonne jusqu'à la tête en remontant les épaules
- Sur l'expiration, expirer par le nez en baissant la tête et en relâchant le dos
- Recommencez jusqu'à ce que le mouvement soit fluide
- Laissez ensuite le corps poursuivre ce mouvement de façon autonome

Dans cet exercice, je recommande d'utiliser un rythme musical régulier type tambour ou musique électronique. Laissez la respiration diriger le corps jusqu'à ce qu'il prenne la main et bouge seul. Tant que vous avez la main, si vous sentez que vous voulez bouger d'une certaine façon, amplifier volontairement le mouvement dans un premier temps. A partir de là, observer seulement ce qui se passe. Si vos bras, vos jambes ont envie de bouger, laissez-les faire. N'essayez pas de penser, lâchez-prise. Cet exercice doit durer au moins vingt minutes.

# Les respirations pour la vie quotidienne

Après avoir vu la liste des 27 respirations et pratiqué chacune d'entre elles, il est temps de les combiner pour avoir des effets plus spécifiques. En effet, pour chaque problème, une respiration sera plus adaptée qu'une autre. Nous allons donc nous intéresser à quatre grandes problématiques de la vie quotidienne : les douleurs posturales (troubles musculo-squelettiques), la gestion du stress, l'amélioration de la santé générale et le travail sur les émotions et le mental.

## **Les douleurs posturales**

Les troubles musculo-squelettiques sont un fléau du monde moderne. La sédentarité liée à notre mode de vie empêche le corps de se réajuster normalement et crée de nombreuses douleurs corporelles. Dans ce cadre des douleurs posturales, on va utiliser la respiration pour corriger la posture et le mouvement en général. L'idée est de mieux répartir la charge du poids corporel en utilisant une bonne respiration. Ceci va diminuer les tensions, renforcer le dos et lier le corps pour optimiser le mouvement, le rendant moins coûteux en énergie.

## **Le stress**

Le stress est une autre thématique liée à notre vie quotidienne. La vitesse, l'urgence, le besoin d'adaptation permanent font que la majorité des gens sont stressés. Dans ce cadre, le travail de la respiration va permettre de diminuer les effets physiologiques du stress. Ceci va apaiser le corps et ainsi, le mental sera plus tranquille. C'est

également un outil qui vous permettra de supporter une plus grosse charge stressante de façon ponctuelle. Attention toutefois à prendre du repos qui est le meilleur moyen de récupérer.

### **La santé physique**

On dit souvent que la santé est notre bien le plus précieux. Améliorer notre santé, permettre au corps d'être plus fonctionnel est donc un objectif majeur. On va donc ici s'intéresser à réguler nos hormones, diminuer l'inflammation et faire travailler le système cardio-vasculaire. On va également faire travailler notre système musculo-squelettique pour le renforcer et optimiser son fonctionnement.

### **La santé psychique**

Enfin, le travail émotionnel et le mental sont souvent mis de côté. Pourtant, leur influence est grande sur notre vie quotidienne. Parfois, cela peut même aller jusqu'à avoir des problèmes ou des comportements que l'on n'arrive pas à identifier mais qui se trouvent dans les émotions ou le mental. L'objectif de ce travail est d'éliminer les conséquences émotionnelles du corps qui peuvent maintenir un état émotionnel donné dans la vie quotidienne et de calmer le mental pour être plus calme et lucide. La respiration va donc aider à aller chercher via le corps ces conséquences émotionnelles et les éliminer.

# Douleurs posturales

- Respiration Naturelle : Au réveil et au coucher
- Marche respiratoire : dès que possible
- Gymnastique respiratoire : quand c'est possible
- Gymnastique en pyramide : quand c'est possible
- Respiration de liaison corporelle : Au réveil et au coucher

## **Plan d'une session d'une heure à faire 2 à 3 fois par semaine :**

1. Respiration Naturelle pendant 15 minutes. Essayez de monter jusqu'à 15 secondes inspiration/ 15 secondes expiration.
2. Marche respiratoire pendant 10 minutes. Visez 15 pas d'inspiration, 15 pas d'expiration.
3. Gymnastique respiratoire : Faire 20 cycles respiratoires. Enchaînez en le maximum sans pause respiratoire à chaque fois. Récupérez si vous avez dû arrêter à cause de la sensation de manque d'air avec une respiration explosive avant de reprendre le cycle suivant.
4. Gymnastique en pyramide avec pompes, squats et relevés de buste minimum. Finir avec le relevé de buste
5. Respiration de liaison corporelle pendant 15 minutes en insistant sur les zones les plus tendues

# Gestion du stress

- Respiration abdominale : dès que possible
- Cohérence cardiaque : matin, midi et soir pendant la période de stress
- Respiration inversée : quand c'est possible
- Respiration de la peur : quand c'est possible
- 4-7-8 : avant de s'endormir
- Bhrarami : le soir après s'être brossé les dents et avoir bu un verre d'eau
- Massage viscéral : le soir en rentrant du travail

## **Session d'une heure :**

1. Cohérence cardiaque : 5 minutes
2. Massage viscéral: 10 minutes à votre rythme pour chaque phase de l'exercice
3. Respiration inversée : 10 minutes
4. Respiration abdominale : 5 minutes
5. Respiration de la peur : 10 minutes
6. Bhrarami: 15 minutes
7. 4-7-8 : 5 minutes

# Meilleure santé

- Cohérence cardiaque : matin, midi et soir
- Respiration Buteyko : dès que possible
- Respiration footing ou Marche afghane : 1 à 2 fois par semaine
- Gymnastique respiratoire : dès que possible
- Respiration Wim Hof : 3 à 4 fois par semaine
- Respiration du feu : 3 à 4 fois par semaine
- Apnée vide : 3 à 4 fois par semaine

## **Session d'une heure et demie :**

1. Respiration Wim Hof : 15 minutes
2. Respiration du feu : 5 minutes
3. Respiration footing ou marche afghane : 45 minutes (si vous ne pouvez pas courir 45 minutes, remplacez ou complétez par de la marche afghane)
4. Gymnastique respiratoire : 10 cycles à faire le plus sans pause possible
5. Respiration Buteyko : 10 minutes
6. apnée vide : 3 répétitions
7. Cohérence cardiaque : 5 minutes

# Stabilité émotionnelle et esprit calme

- Respiration Naturelle : dès que possible
- Respiration de la peur : en fin de journée
- Respiration colère : en fin de journée
- Respiration de la tristesse : en fin de journée
- Compte Respiratoire : 2 à 3 fois par semaine
- Respiration cyclique : 1 à 2 fois par semaine
- Respiration inversée : dès que possible

## Session d'une heure et demie :

1. Respiration naturelle : 10 minutes. Essayez d'atteindre 15 secondes d'inspiration, 15 secondes d'expiration
2. Respiration inversée : 5 minutes
3. Respiration de la peur : 10 minutes
4. Respiration de la colère : 10 minutes
5. Respiration de la tristesse : 10 minutes
6. Compte respiratoire : 20 minutes
7. Respiration cyclique : 25 minutes

Pour le travail sur les émotions, les temps sont donnés à titre indicatif. Si une émotion est plus présente qu'une autre, passez plus de temps dessus. Notez également que les émotions ont un ordre. Il est difficile de traiter une émotion « cachée » par une autre. Suivez donc l'ordre quitte à ce qu'une émotion ne génère rien chez vous de particulier.

# Conclusion

Voilà, c'est la fin de ce livre numérique.

Le but de ce livre était de donner des protocoles simples à suivre pour commencer à travailler les différents aspects de la respiration. Les 27 respirations vous permettront de commencer à travailler tous les jours un exercice différent. A la fin de ces 27 jours vous pourrez utiliser les programmes pour les combiner et répondre à des problèmes quotidiens. Attention, cela ne veut pas dire que chaque exercice en soi n'a pas d'intérêt, au contraire. Prenez l'habitude d'observer votre état avant et après un exercice. N'hésitez pas à noter pour chaque exercice les changements identifiés. Cela vous aidera à savoir quelle technique utiliser et quand !

Evidemment, le format fiche ne permet pas d'aller en profondeur dans les subtilités de la technique. De même, le contexte de chaque respiration n'est que succinctement décrit. Je vous invite donc pour en savoir plus à retrouver les articles complets sur chaque respiration en allant visiter le blog : [artdelarespiration.fr](http://artdelarespiration.fr). Vous y trouverez le pourquoi de chaque respiration décrite ici. Toujours pour aller plus loin, n'hésitez pas à vous joindre au [groupe facebook de l'art de la respiration](#) pour poser vos questions. Vous pouvez aussi rejoindre [l'école de la respiration pour les cours en ligne](#) ou faire des cours en présentiel avec [des moniteurs certifiés art de la respiration](#).

Enfin, n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions à l'adresse :

[artdelarespiration@gmail.com](mailto:artdelarespiration@gmail.com)

A bientôt !



*L'art*  
*de la*  
**RESPIRATION**