

Introduction à l'ouvrage

Tout a commencé par une histoire de tabac...

En tant que médecin et ancien fumeur, je tentais de faire perdre l'habitude nocive de la cigarette à certains de mes patients qui le nécessitaient tout particulièrement... ce qui ne veut d'ailleurs pas dire que les autres avaient raison de continuer !

J'utilisai l'apport des médecines extrême-orientales qui préconisent certains exercices respiratoires, tout particulièrement « le souffle qui purifie » pour désintoxiquer les opiomanes... à plus forte raison les fumeurs.

Il me vint alors l'idée, pour renforcer l'effet de ces exercices respiratoires, d'adapter à chacun des temps respiratoires une courte formule positive, destinée à renforcer et à cultiver la motivation du fumeur, facteur essentiel au succès : le principe de base de la méthode était né.

Résultat : un arrêt facile du tabac sans énervement, sans prise de poids et une absence de rechute, sous réserve de persister dans la pratique de la méthode à distance du sevrage.

Cette histoire eut deux prolongements. D'une part, un livre intitulé *Pour en finir avec le tabac* (Éditions Marabout, 2001). D'autre part, le développement de certaines applications non tabagiques dans le cadre de mon exercice professionnel : maladies à composante ou retentissement psychosomatique, tout particulièrement lutte contre stress, trac, surpoids... avec, là encore, d'excellents résultats.

D'où l'idée d'élargir la méthode à nombre de problèmes de santé mentale et physique, de lui attribuer la dénomination imagée de « respiration positive » et d'en faire une méthode de développement personnel et de gestion de santé.

Quel plus grand bonheur peut-il, en effet, y avoir en ce bas monde, pour qui veut garder un esprit clair et libre, qu'une bonne santé morale et physique, tant il est vrai que les deux sont intimement liées ?

La respiration positive va vous aider à y parvenir.

Cet ouvrage, rédigé en QUESTIONS & CONSEILS est divisé en deux parties :

La première partie répondra aux *questions* que vous vous posez à son sujet et vous amènera progressivement à la notion de respiration positive en vous expliquant pourquoi et comment elle va transformer votre existence.

La deuxième partie vous délivrera les *conseils* qui vous amèneront de plain-pied dans la pratique de la respiration positive, avec tous les avantages que l'on peut en tirer et envisagera les mesures d'accompagnement complétant son action favorable..

Bien entendu, ce livre n'est pas là pour se substituer à l'action du professionnel de santé, médecin ou psychologue.

Il sera tout simplement une aide précieuse pour vous et votre thérapeute.

N'oubliez jamais qu'en matière de santé, plus encore qu'en d'autres, information n'est pas connaissance.

De quoi s'agit-il ?

**Les questions du lecteur
pour éclaircir la situation**

Introduction de partie

Pourquoi votre respiration peut-elle changer votre vie ? Comment cela est-il possible ? Quels avantages peut-on en tirer ? Les réponses à toutes ces questions vous sont données dans cette première partie en vous faisant prendre conscience des deux niveaux de fonctionnement, physique et mental, de votre respiration et du rôle complémentaire des deux parties de votre cerveau.

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 hématoxe, 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.

Table des matières

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

De quoi s'agit-il ?

Introduction de partie	15
------------------------	----

Notre respiration peut-elle changer notre vie ?	17
--	-----------

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

Comment pouvons-nous ensemer notre esprit ?	29
--	-----------

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

Comment combiner ces deux aspects ?	39
--	-----------

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

Quel est son domaine d'action ?	49
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
Conclusion de partie	57

Pratiquez-la au quotidien !

Introduction de partie	61
Faites preuve d'assiduité	63
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
Utilisez les variantes possibles	81
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
Optimisez son action...	89

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