

La respiration pour la maîtrise de soi

de Leonardo Pelagotti

Livre blanc



exuvie
ÉDITIONS

La respiration pour la maîtrise de soi

La sagesse des grands maîtres de la respiration est ancienne et en réalité n'est pas un secret. Quand nous pensons découvrir quelque chose de nouveau et d'inconnu, cela existe probablement depuis longtemps. La respiration existe depuis l'homme et depuis des milliers d'années. Elle a été utilisée comme outil traditionnel d'excellence pour la maîtrise de soi : physique, mentale et émotionnelle. On pourrait dire que la respiration a été le premier outil du biohacking dans l'histoire. La respiration c'est la vie.

La respiration est la connexion la plus directe entre le monde extérieur et soi-même. Son rythme et sa force sont le miroir de notre état intérieur: système nerveux, hormonal, digestif... tout processus interne est en interdépendance avec la respiration. Cela est connu dans toutes les disciplines et cultures anciennes, telles que le Yoga Hindou ou Tibétain, les arts martiaux en Chine, en Inde, au Japon etc.

Pourtant cet art de bien respirer a été perdu dans le temps et aujourd'hui nous devons le redécouvrir.

Dans cet ouvrage nous apprenons à le réintroduire, comme nous avons appris l'importance pour notre santé de bien se nourrir, de bien s'hydrater, l'importance du mouvement, etc. Je suis persuadé que la respiration est le premier pilier, par ordre d'importance, pour une vitalité et une santé extraordinaire pouvant durer dans le temps.

Pourquoi ce livre sur la respiration n'est pas comme les autres ?

La spécificité de cet ouvrage qui le distingue des nombreux autres livres de respiration est d'être une **boîte à outils** d'exercices de respiration pour vous permettre de pratiquer chez vous en Occident et au XXI^e siècle. Le livre est volontairement synthétique, pour ne pas diluer l'information et vous permettre au contraire de vous amener rapidement vers la pratique. Car c'est pratiquer la respiration qui compte, pas en être des experts en théorie.

Dans ce guide j'expose mon condensé de pratiques de respiration, leurs synergies, leurs complémentarités et leurs différences. L'objectif est de connaître, appliquer et unir la respiration Wim Hof et ses différents protocoles, la respiration Buteyko et Oxygen Advantage de Patrick McKeown, le Breath Mastery de Dan Brulé et le Pranayama traditionnel indien et tibétain et bien d'autres : le pouvoir de l'union intelligente des plus importantes et antiques pratiques de respiration. J'ai essayé de résumer plusieurs années de recherche et techniques autour de la respiration, ainsi que la sagesse et les instructions contenues dans les meilleurs livres que j'ai pu trouver sur le sujet. C'est un condensé, en peu de pages, de connaissances antiques -et modernes- du pouvoir que le souffle a sur le mental et le corps pour les faire travailler en synergie.

L'objectif est de réapprendre à bien respirer et découvrir toutes les bases d'une respiration optimale au quotidien. Connaître les effets de chaque technique et protocole respiratoire, leur utilisation, et comment les mettre en pratique et à quel moment. Dans ce guide pratique vous allez trouver 30 techniques de respiration pour votre quotidien classifiées en 9 thématiques.

Thématiques

Nous allons voir comment respirer pour ces thématiques :

- 1 / Gérer le **STRESS**,
 - 2 / Gérer les **ÉMOTIONS**,
 - 3 / Gérer l'**INFLAMMATION**,
 - 4 / Avoir plus de **CONCENTRATION** et **FOCUS**
 - 5 / Faciliter la **MÉDITATION**, et l'état de **FLOW**
 - 6 / Avoir plus **d'ÉNERGIE** et **d'ENDURANCE**,
 - 7 / Augmenter nos capacités **PHYSIQUES** et **SPORTIVES**
 - 8 / Améliorer notre **SANTÉ**, et renforcer le **SYSTÈME IMMUNITAIRE**
 - 9 / Faciliter le **SOMMEIL**
- BONUS / La **RESPIRATION HORMÉTIQUE**

Ce guide est aussi accompagné par une première partie théorique où je vous introduis à l'essentiel de la science de la respiration et ses principes. Quelles variables contrôlent la respiration et sur quels leviers pouvons-nous agir au quotidien pour diriger notre souffle et donc agir sur notre cerveau, corps, santé ? Ou encore quelles lois scientifiques peuvent expliquer les 31 techniques que je vous introduis dans ce livre ?

Enfin, avant de commencer la pratique, je vous propose de faire un test ou mieux, un constat de votre point de départ. D'où partez-vous ? Votre respiration est-elle efficace ? A-t-elle besoin de quelques corrections ? Quels points faibles ou forts présente-t-elle ? En 5 questions et exercices vous arrivez rapidement à analyser et tout savoir sur votre respiration autonome et ses processus.

Finalement, je vous donne les bases anatomiques pour mettre en place la respiration volontaire dans le corps en utilisant les bons gestes.

Nous pouvons ensuite laisser place à la pratique avec 31 techniques pour vous guider et accompagner pour chaque jour du mois et ainsi entraîner et améliorer votre respiration au quotidien, au travail, dans le sport et dans votre vie !

La respiration, un outil et un allié

La Respiration pour réduire le STRESS

De plus en plus d'études montrent que les techniques de respiration sont efficaces contre l'anxiété, le stress et même l'insomnie. Une respiration lente, profonde, abdominale est conseillée pour réduire le stress tout au long de la journée. Le stress modifie le souffle qui devient généralement plus court, plus rapide et se situe au niveau de la cage thoracique. Toute bonne respiration commence par une lente et complète expiration (essayez par la bouche).

Les techniques dans cette thématique vous aideront pour gérer votre stress, anxiété et vous calmer, centrer. Cela vous permettra ensuite aussi de ralentir votre respiration.

La respiration pour mieux vivre et gérer nos ÉMOTIONS

La respiration est l'énergie solaire du monde de la relaxation. C'est un instrument de régulation émotionnelle gratuit, inépuisable, facile d'utilisation. Le diaphragme et la respiration ont un lien fort avec les émotions et leur expression, libération, sublimation ou nettoyage.

La respiration pour baisser L'INFLAMMATION

Les études montrent que de plus en plus de maladies du monde moderne sont liées à l'inflammation, une cause commune et hors contrôle dans plusieurs pathologies chroniques. S'il y a des pics aigus d'inflammation vous pouvez faire baisser la réponse inflammatoire dans votre corps rapidement (dans les 10-20 minutes qui suivent) en pratiquant des exercices de respiration qui sont intenses et rapides, comme les techniques conseillées dans ce livre.

La respiration pour renforcer CONCENTRATION et FOCUS

Un mental sain a une respiration simple. Avec ces techniques il vous sera possible de faciliter l'activation équilibrée des deux hémisphères cérébraux, donc votre pensée, votre logique et votre concentration ainsi que de libérer la créativité. On peut renforcer notre focus par la respiration.

La respiration pour apprendre à MÉDITER

La concentration de la respiration vide le mental de toute distraction quotidienne et libère notre énergie en nous donnant la possibilité de mieux nous concentrer et nous connecter à l'intérieur.

La respiration complète Yogique est souvent l'une des premières techniques de respiration enseignée aux étudiants de yoga. Elle est un outil très puissant, car elle fait le lien entre le corps et le mental. Elle ramène votre esprit dans le moment présent. C'est une façon simple d'enfin apprendre à méditer.

La respiration pour avoir plus d'ÉNERGIE ET d'ENDURANCE

Nous pouvons employer des techniques spécifiques pour activer l'énergie dans le corps, se réveiller, s'activer autant physiquement que mentalement. Cela en quelques secondes ou minutes au plus. Rapide et efficace.

La Respiration pour augmenter PERFORMANCE PHYSIQUE et SPORTIVE

Pour pouvoir mieux performer, mieux s'entraîner, réduire les blessures et avancer plus rapidement, la respiration est un allié clé dans le sport.

Beaucoup de sportifs respirent mal, malgré leurs bonnes performances physiques. Ils pourraient faire encore mieux. Le secret ici est d'augmenter notre tolérance au CO₂ et d'augmenter notre résistance à l'hypoxie pour retarder la fatigue musculaire et l'acide lactique.

La respiration pour améliorer SANTÉ et SYSTÈME IMMUNITAIRE

Je vous propose une variété de pratiques et techniques pour plusieurs objectifs en lien avec la santé physique, le système immunitaire et la longévité. Permettre au corps d'utiliser l'énergie dont il a besoin pour se régénérer soi-même de l'intérieur.

La respiration POUR PERDRE DU POIDS

L'unique façon de perdre du poids c'est de l'expirer. Oui, il n'y a pas d'autres alternatives scientifiquement existantes. Il semble donc fondamentale de bien savoir respirer.

La respiration pour faciliter le SOMMEIL

De nombreux experts se prononcent aujourd'hui sur l'importance d'un sommeil de qualité. Être capable de dormir est essentiel pour pouvoir récupérer, se régénérer et être en forme le lendemain, à la fois mentalement et physiquement. Les conséquences d'un sommeil chronique de mauvaise qualité (ou en quantité réduite) sont importantes et trop souvent négligées. Il me semble intéressant de mentionner que bien respirer et avec la bouche fermée réduit énormément la fréquence des apnées du sommeil et du ronflement.

BONUS avec LA RESPIRATION HORMÈTIQUE

Il s'agit ici d'une touche personnelle. Je partage avec vous une respiration inédite que j'ai mise au point dans le temps en fusionnant plusieurs autres techniques. J'appelle cette technique la respiration CATANA, en lien avec son action catabolique-anabolique et que nous pourrions définir comme une « Respiration Hormétique ». L'objectif de cette pratique est de perturber l'homéostasie pour créer des adaptations qui, avec la pratique, nous permettent d'atteindre un équilibre biochimique fort et stable. C'est le principe de l'hormèse en action sur la respiration.



Contenu extra

Respiration de l'Océan, technique Ujjayi

Dans mon guide pratique, je n'ai volontairement pas traité dans les détails la technique Ujjayi, un vrai classique du Yoga. Non parce que je ne la retiens pas importante mais car potentiellement intégrée ou remplacée par la technique 16 de la respiration réduite Oxygen Advantage, que je trouve plus subtile. Néanmoins, c'est une technique efficace et il faut au moins la connaître si vous pratiquez le Yoga.

La technique Ujjayi est souvent utilisée en yoga pour se concentrer et entrer plus profondément dans une posture de Yoga (Asana). Ujjayi veut dire « victorieux » en sanskrit. Cette technique de respiration très ancienne a été surnommée « respiration de l'océan » à cause du doux bruit qu'émet la gorge lors de l'expiration, qui ressemble aux rouslis des vagues. Certains, avec un autre imaginaire, l'associent plutôt à la respiration de Dark Vador de Star Wars. Je vous laisse choisir.

Ujjayi est certainement une technique importante pour apprendre à maîtriser son souffle et particulièrement pendant le mouvement, notamment le Yoga. Dans ce contexte, nous pouvons l'ajouter aux techniques de la thématique ENERGIE et ENDURANCE.

Comment pratiquer Ujjayi?

Essayez d'abord en statique en position assise avec le dos droit mais pas crispé ou arché.

La respiration se fait par le nez et est lente et contrôlée.

Maintenant, fermez la glotte légèrement (ça pourrait vous aider de reculer votre langue au fond de votre bouche). Respirez profondément par le nez. Un bruit au niveau de la gorge doit se faire entendre lors de l'expiration. Gardez la même position de la glotte lors de l'inspiration: le même bruit doit se produire. Petit à petit, essayez d'équilibrer le temps d'inspiration et d'expiration, ainsi que l'énergie mise dans chaque

mouvement de la respiration. Cette restriction de la gorge va créer une résistance à l'air passant dans la respiration et ainsi ralentir la respiration, la rendre plus profonde et aussi renforcer le diaphragme.

Astuce : Si vous n'arrivez pas à générer le bruit dans la respiration, pour mieux comprendre la position de la glotte (dans la gorge) faites cela. Expirez avec la bouche comme pour créer de la bouée sur une vitre. Cela normalement génère un son similaire à celui recherché pendant l'expiration. Avec maintenant la bouche fermée, expirez cette fois avec le nez en maintenant la même position de la glotte fermée pour reproduire le même bruit. Voilà votre respiration Ujjayi et le son de la vague.

Dans la respiration Ujjayi il est conseillé d'amener le nombril vers la colonne vertébrale et engager le périnée (il y a une sensation de remontée comme quand vous résistez à une envie d'uriner).

Biographie de l'auteur

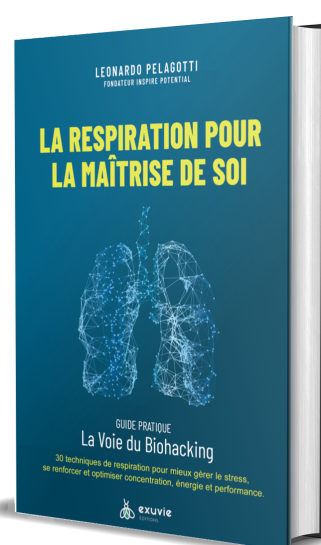
Leonardo est sans doute l'un des plus grands experts de ces techniques de respiration. De par son parcours de sportif, sa curiosité, son assiduité et son désir sincère d'aider autrui, il a su piocher chez les grands « maîtres » qui l'ont formé (Patrick McKeown, Wim Hof, Stig Severinsen, Dan Brulé...) le meilleur de leurs enseignements. A tel point qu'il est dorénavant le seul « formateur des formateurs », à la fois de la méthode Oxygen Advantage ET de la Wim Hof Method dans le monde.

Leonardo Pelagotti est le Fondateur d'INSPIRE POTENTIAL (www.inspire-potential.com) et il organise des stages en France et Italie.



Le livre « La respiration pour la maîtrise de soi », c'est aussi...

- Un ouvrage pratique pour donner les indications concernant la respiration à utiliser en fonction des besoins de chacun.
- Un auteur spécialisé dans le milieu de la respiration. Il a lui-même suivi de nombreuses personnes et il organise des stages.
- Un ouvrage à la finalité concise, pour les défis de la vie de tous les jours dans notre monde moderne volatile et complexe..
- L'ouvrage est traduit et disponible en italien (langue maternelle de l'auteur)



Disponible sur [exuvie.fr](https://www.exuvie.fr) à seulement 17,90€ !

Table des matières du guide

Note d'éditeur **p. 07**

Préface **p. 09**

1 / Introduction **p. 13**

2 / Les 7 variables de la respiration **p.17**

3 / Les 4 grands principes de la respiration **p.21**

4 / La science de la respiration **p. 25**

5 / Le constat et le point de départ **p. 29**

6 / Anatomie respiratoire et assouplissement **p. 33**

7 / Techniques de respiration par thématiques **p. 37**

8 / Pour aller plus loin **p. 61**

9 / Sur l'auteur **p. 63**