

**LorisVitry.com**

Yoga Thérapeute & Coach en Respiration

# Comment bien respirer au quotidien?

## Respiration Intermittente

*Avertissement: Consultez obligatoirement votre médecin en matière de santé. Cette page ne présente qu'un point de vue alternatif.*

**Atelier vidéo gratuit (1h)** ▶ Découvrez comment bien respirer pour sortir du stress, de l'anxiété et de la fatigue (7 erreurs à ne surtout pas faire).

**Accéder aux vidéos**

GARANTIE! Vous allez A-DO-RER!

---

Plus d'énergie et moins de stress juste en respirant correctement...

Souffrir ou apprendre à bien respirer...

# RESPIRATION Intermittente



Respirer moins (mais mieux)  
pour augmenter votre énergie  
et diminuer votre stress

LORIS VITRY

*Le texte qui va suivre correspond au ebook officiel sur la Respiration Intermittente d'une valeur de 29€. Je vous l'offre en cadeau.*

Vous êtes sur le point de découvrir une méthode incroyable qui risque de transformer votre vie en profondeur. Réfléchissez bien, **la qualité de votre vie ne dépend que de deux paramètres fondamentaux : votre niveau d'énergie et votre niveau de stress**. En fait, ils sont intimement liés. **Moins vous êtes stressé, plus vous êtes en forme. Plus vous êtes stressé, plus vous êtes fatigué**. Justement, la Respiration Intermittente va vous permettre de manipuler avec précision ces deux variables pour vous offrir la meilleure expérience de vie possible (plus d'énergie et moins de stress).

De plus, si la Respiration Intermittente vous fait penser au jeûne intermittent, vous avez raison, sauf que **la Respiration Intermittente est une méthode 100 fois plus puissante que le jeûne !** Pourquoi ? Et bien, quand le jeûne intermittent manipule simplement votre prise de nourriture, la Respiration Intermittente manipule l'élément le plus important de votre vie seconde après seconde : l'oxygène.

Asseyez-vous donc confortablement, respirez calmement et prenez le temps d'apprécier et d'intégrer les précieuses informations que je vais vous exposer ci-dessous, car vous allez découvrir **une méthode ancestrale vraiment surpuissante pour vaincre définitivement votre stress** (et je pèse mes mots). C'est parti !

La solution ultime pour éliminer tout votre stress et retrouver toute votre énergie !

# La méthode de respiration pour être heureux



Bonjour, je m'appelle Loris Vitry. Je suis Yoga Thérapeute et coach en respiration. Depuis plusieurs années, j'ai accompagné en one-to-one, en atelier en groupe et au travers de mes formations en ligne, des milliers de personnes afin qu'elles reprennent le contrôle de leur Vie (**plus d'énergie et moins de stress**), en contrôlant justement ce qui leur donne vie seconde après seconde : leur respiration.

Si aujourd'hui, je me sens pleinement heureux et épanoui sur tous les plans, physique, émotionnel et mental, cela n'a pas toujours été le cas...

Il y a bien longtemps, j'ai dû faire face à de nombreux challenges que la Vie m'a offert d'affronter. Enfant et adolescent, j'ai eu de très nombreux problèmes de santé, j'ai grandi dans un climat de stress et de dépression, et les traumatismes émotionnels ont bercé mon quotidien.

**La Vie m'a clairement forcé à choisir : évoluer ou souffrir...** C'est d'ailleurs ce qu'elle fait très régulièrement à chacun d'entre nous !

L'instinct de survie m'a rapidement poussé vers le monde du développement personnel, de ses innombrables outils et opportunités. Avidé d'évolution et de liberté, je les ai tous expérimentés. Ils ont tous eu un effet intéressant sur mon bien-être au quotidien, mais **un seul d'entre eux a changé ma vie à tout jamais...**

## 🔥 La Respiration Intermittente !

Vous êtes venu au monde en prenant une première inspiration et vous le quitterez en rendant votre dernier souffle. Entre ces deux points, **la qualité de votre Vie dépendra d'un seul et unique facteur : la qualité de votre respiration**, car c'est elle qui vous maintient en vie, souffle après souffle.

En travaillant sur ma respiration pour la rendre de plus en plus subtile, en lui apportant un grand soin pour effacer les traumatismes émotionnels qui l'ont bloqué par le passé, en lui offrant mon attention la plus bienveillante pour la rendre calme et détendue, en repoussant les limites de mon souffle pour le rendre plus fort et plus puissant... **j'ai fini par littéralement transformé ma Vie toute entière en**

**une expérience de liberté, de bonheur, de force et d'épanouissement** personnel qu'aucun autre élément extérieur n'a jamais pu m'offrir.

*Ni l'argent, ni l'amour d'un(e) partenaire, ni le succès, si la notoriété, ni l'apparence physique, ni même la famille ne vous rendront réellement libre et heureux.*

Par contre, en libérant **le pouvoir qui se cache derrière l'apparente simplicité de votre respiration**, l'excellence dans tous les domaines de votre vie est inévitable. En vérité, qu'importe vos succès extérieurs... car **intérieurement, vous aurez déjà réussi !**

Voici donc une introduction au pouvoir incroyable de la Respiration Intermittente, devant lequel je m'incline avec respect et auquel je voue mon éternel gratitude pour avoir guéri mon corps, mon cœur et mon esprit.

A travers ce guide officiel, je vais donc vous introduire à cet **outil de développement personnel d'une puissance incomparable**, qu'aucun autre outil ne pourra surpasser, pour peu que vous en compreniez le fonctionnement et l'impact sur votre corps et votre esprit (*ce n'est pas une pilule à avaler mais un véritable cheminement intérieur qui requiert un effort conscient*).

Asseyez-vous donc confortablement, concentrez toute votre attention, car nous allons plongé au cœur de la physiologie de notre très surprenante respiration.

## **La Respiration Intermittente pour augmenter son énergie et diminuer son stress**

Comme son nom l'indique, la Respiration Intermittente est une pratique qui consiste à instaurer des pauses respiratoires (rétentions) de quelques secondes dans votre rythme de respiration naturel.

C'est exactement le même principe que le jeûne intermittent qui consiste à instaurer des pauses alimentaires dans votre rythme quotidien. Mais si des petits jeûnes alimentaires courts (quelques heures) ont un effet bénéfique puissant sur le corps et l'esprit, **des petites pauses respiratoires courtes (quelques secondes) vont avoir des effets SUR-PUISSANTS** sur tout votre être !

Evidemment, il ne s'agit pas d'aller vous étouffer en vous arrêtant de respirer plusieurs minutes, mais il s'agit d'instaurer intelligemment des pauses (rétentions) de quelques secondes dans votre cycle respiratoire naturel. Le secret est que celles-ci doivent passer complètement inaperçu et ne pas perturber votre respiration courante, de la même manière qu'un jeûne court ne doit pas créer de stress et endommager votre métabolisme.

**Ces pauses respiratoires vont avoir deux effets physiologiques surpuissants** dont vous n'imaginez pas encore tout le potentiel sur votre corps et votre esprit.

### **1) Augmentation de votre énergie (métabolisme)**

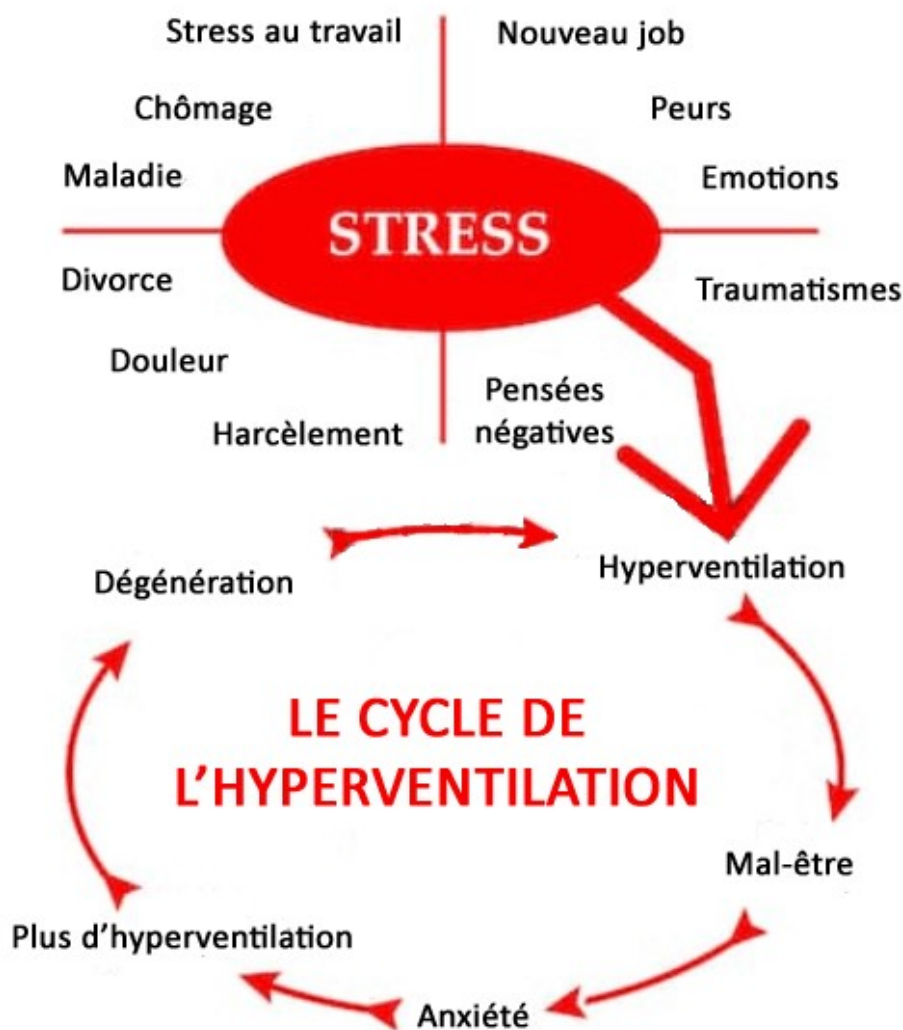
D'un côté, une pause respiratoire va forcer vos cellules à travailler pendant quelques secondes en mode anaérobie (sans oxygène). Evidemment, nous faisons une apnée de quelques secondes. A la reprise de votre respiration normale en mode aérobie (avec oxygène), **vos cellules vont absorber beaucoup plus d'oxygène (effet compensatoire), ce qui va booster pendant plusieurs minutes votre métabolisme énergétique.**

Dans le milieu sportif, on parlera de "l'effet afterburn" qui permet de brûler un maximum de calories après un entraînement court et intense (HIIT) qui active justement le mode anaérobie (sans oxygène) le temps de la séance. A titre de comparaison, le cardio-training (mode aérobie avec oxygène) n'augmente pas votre métabolisme car il ne provoque pas cet "effet afterburn" qui est uniquement activé après un entraînement court et intense en mode anaérobie (sans oxygène).

Dit autrement, vous devez obligatoirement respirer moins (apnée ou HIIT) pendant un court laps de temps pour bénéficier de l'effet rebond "afterburn" qui permet d'augmenter sérieusement votre oxygénation. C'est exactement ce que va provoquer les pauses respiratoires de la Respiration Intermittente.

🔥 Mieux oxygéner les milliards de cellules qui composent votre corps va vous permettre de retrouver **TOUTE** votre énergie !

## 2) Elimination de votre stress (hyperventilation)



Puis, d'un autre côté, une pause respiratoire (de quelques secondes) est **l'arme la plus puissante au monde pour éliminer définitivement votre stress**. Physiologiquement, le stress correspond obligatoirement à de l'hyperventilation (augmentation de votre ventilation pulmonaire) et à des

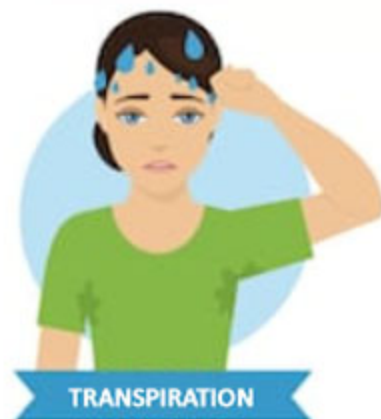
palpitations (augmentation de votre rythme cardiaque). Dit autrement, le stress vous fait respirer plus d'oxygène (hyperventilation légère ou intense selon l'intensité du stress) et votre cœur bat plus vite.

*PS: vous n'avez surement jamais remarqué que vous respirez plus lors d'un stress car votre hyperventilation est imperceptible sauf en cas de crise d'angoisse où elle est clairement visible.*

C'est votre cerveau reptilien (la partie animale de votre cerveau) qui gère votre réponse au stress (appelé aussi réaction "*fly or fight*" - "*fuite ou combat*"). Votre cerveau reptilien gère donc votre rythme cardiaque et votre respiration. **En instaurant volontairement des pauses respiratoires (rétentions), vous allez respirer moins et vous allez désactiver totalement le cycle de l'hyperventilation provoqué par le stress.** Vous apaisez ainsi votre cerveau reptilien en le forçant à désactiver sa réponse au stress.

Dit autrement, en stoppant volontairement votre hyperventilation généré par votre cerveau reptilien en cas de stress, vous désactivez automatiquement toute la réponse physiologique au stress. **En court-circuitant le cycle de l'hyperventilation, votre corps reste paisible et zen malgré une situation de stress** car vous éliminez tous les symptômes désagréables de l'hyperventilation (*étourdissement, palpitation, tremblement, transpiration, hypertension, respiration difficile, etc*) !

## SYMPTÔMES DE L'HYPERVENTILATION (STRESS)





Il est bien connu qu'une respiration calme permet de se détendre et d'évacuer le stress. Mais **une respiration calme équivaut surtout à respirer moins (mais mieux)**, d'où l'intérêt d'instaurer volontairement des pauses respiratoires pour **stopper votre hyperventilation** (même si elle est légère et imperceptible) afin de désactiver la réaction au stress du cerveau reptilien. En quelque sorte, vous calmez votre animal intérieur en contrôlant simplement votre respiration.

Vous devez bien comprendre que **tout stress engendre une hyperventilation**. De même, hyperventiler volontairement ou inconsciemment engendre aussi du stress. **En instaurant volontairement des pauses respiratoires (rétentions) grâce à la Respiration Intermittente, vous stoppez votre hyperventilation et éliminer donc votre stress et tous les symptômes associés** (voir graphique ci-dessus).

🔥 Aussi simple et puissant que ça !

Voici donc les 2 piliers de la Respiration Intermittente :

1) **augmenter votre métabolisme** (production d'énergie) grâce à "l'effet afterburn" qui va mieux oxygéner vos milliards de cellules

2) **éliminer tout votre stress** en stoppant le cycle infernal de l'hyperventilation déclenchée par le cerveau reptilien

Quand d'autres vont :

- aller s'épuiser au sport (HIIT ou cardio) pour augmenter leur métabolisme
- manipuler leur alimentation de manière extrême (régimes ou jeûne intermittent quotidien)
- prendre des tonnes de suppléments pour se stimuler artificiellement et temporairement
- faire les mauvais exercices de respiration pour se calmer (hyperventilation ou respiration profonde excessive)
- faire des heures de méditation infructueuses qui n'ont aucun effet profond et durable

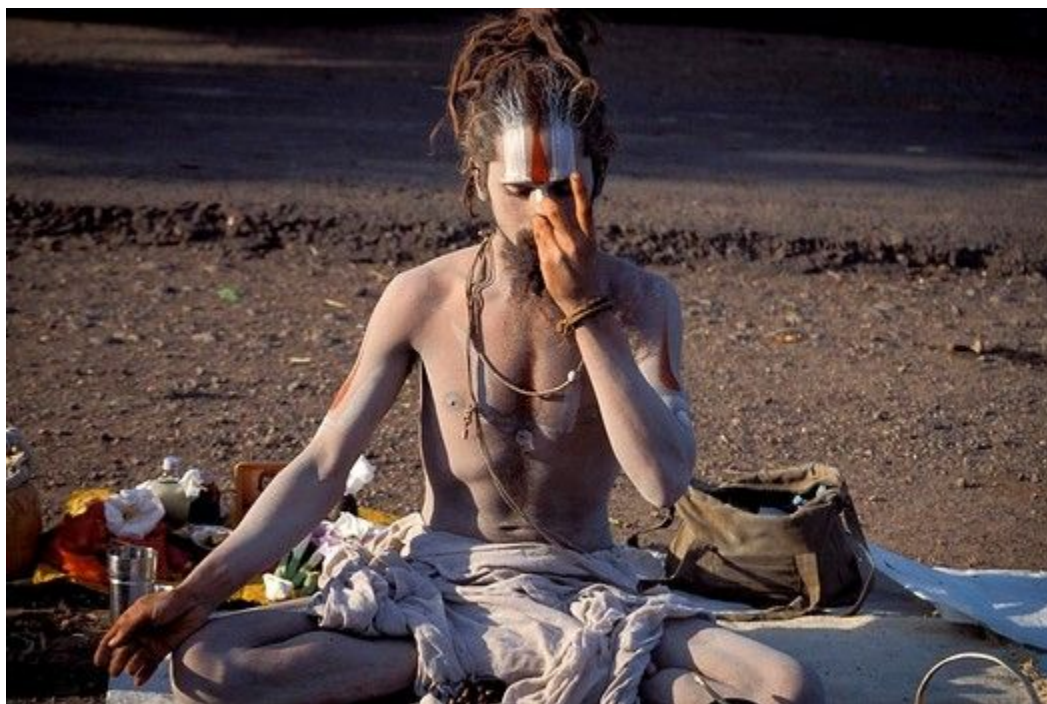
Vous serez tranquillement en train d'augmenter votre métabolisme (production d'énergie) tout en devenant de plus en plus calme et détendu (zéro stress)...

Comment ?

En manipulant simplement et intelligemment votre respiration. Comme vous le constaterez bientôt avec l'exercice de base de la Respiration Intermittente, **les effets apaisants sont quasiment instantanés.**

*Voici donc le pouvoir de la Respiration Intermittente : plus d'énergie et moins de stress à long terme !*

# Yoga pranayama et Respiration Intermittente



Autant j'ai mis au point le concept de la Respiration Intermittente ainsi qu'**une méthode complète pour la pratiquer intelligemment et efficacement**, autant la pratique des pauses respiratoires (rétentions) existent depuis des millénaires.

On doit cette pratique aux grands et puissants yogis de l'ancien temps, qui ont d'ailleurs créé une discipline complète pour manipuler à la perfection leur respiration. Il s'agit du "*Pranayama*", terme désignant les exercices respiratoires du Yoga. "*Prana*" signifie "*souffle de vie*" et "*Yama*" signifie "*contrôle*". Dans certaines écoles de Yoga, on parlera de "*Ayama*" qui signifie "*expansion*". Contrôle et expansion de la respiration, voilà le secret des yogis.

La Respiration intermittente n'est ni plus ni moins du Pranayama, c'est à dire un **exercice de contrôle de sa respiration** (mais aussi d'expansion car vous augmentez votre souffle et votre endurance respiratoire). Mais comme vous le découvrirez bientôt, la Respiration Intermittente telle que je l'ai conceptualisé, n'utilise aucun exercice traditionnel du yoga mais une **approche beaucoup plus moderne de la respiration, et surtout accessible au grand public**.

Alors que le Yoga traditionnel se veut mystique (caractère secret et caché) et ésotérique (réservé à des adeptes qualifiés), **la Respiration Intermittente se veut claire et accessible à tout le monde** et même aux plus ignorants d'entre nous (ceux qui en ont souvent le plus besoin car ce sont souvent les personnes les plus stressées).

A l'époque, les yogis pratiquaient jour et nuit la Respiration Intermittente en instaurant des pauses et rétentions respiratoires dans un seul et unique but. Il cherchait à éliminer TOUT leur stress en prenant le contrôle de leur très puissant cerveau reptilien qui gère justement la réponse physiologique au stress (palpitations, hyperventilation, symptômes désagréables, etc).

Pour information, votre cerveau reptilien (partie animale et inconsciente du cerveau) gère :



- toute votre **réponse au stress** (*réaction fly or fight*) et donc votre rythme cardiaque et pulmonaire, ce qui explique pourquoi vous respirez forcément plus (hyperventilation) et pourquoi votre coeur bat forcément plus vite en cas de stress.
- toutes vos **peurs animales primaires** (peur de manquer, d'être rejeté du groupe, de mourir, etc)
- toutes vos **peurs psychologiques** anormales (phobies) résultantes de chocs émotionnels du passé
- tous vos **désirs primaires** (manger, boire, dormir, sexualiser, socialiser, etc)

Si vous croyez être libre et avoir le choix au quotidien, ce n'est qu'une belle illusion car **chacune de vos pensées et de vos actions sont manipulées dans l'ombre (inconsciemment) par votre très puissant cerveau reptilien**. Vous agissez constamment en fonction de vos peurs et de vos désirs inconscients.

Les yogis l'ont bien compris à l'époque. C'est la raison pour laquelle **ils apaisaient constamment leur respiration afin de calmer leur cerveau reptilien** pour redevenir le maître !

Dit autrement, ils voulaient gérer à la perfection toutes leurs peurs et tous leurs désirs inconscients, mais surtout ils voulaient éliminer tout leur conditionnement hérité du passé (peurs inconscientes, traumatismes et chocs émotionnels, éducation des parents, conditionnement de la société, etc) pour **devenir enfin libre et pleinement heureux !**

## Comment respirer pour gérer et calmer son stress ?

Dans les textes anciens de Yoga, il est dit que l'Homme qui maîtrise à la perfection son souffle ne craint plus la mort elle-même. Cet Homme a tout simplement désactivé les peurs primaires de son cerveau reptilien inconscient, ni plus ni moins. Et la peur la plus puissante du cerveau reptilien est la mort du corps, ce qui explique notre puissant instinct de survie géré justement par notre cerveau reptilien.

**La Respiration Intermittente est l'outil le plus puissant au monde pour éliminer votre stress à la source elle-même.** En effet, en instaurant volontairement et intelligemment des pauses respiratoires, vous désactivez l'hyperventilation et donc TOUT le stress du cerveau reptilien. Ainsi, comme les textes de Yoga anciens le disent, en poussant le processus à l'extrême comme le font les yogis, vous ne craignez plus la mort elle-même...

Plus communément, cela signifie que **vous devenez complètement zen quelque soit les situations stressantes que vous traversez**. Quand l'absence de stress et de peur sont permanentes, les yogis appellent cet état le Samadhi, les bouddhistes l'appellent le Nirvana, le Bouddha parlera de la disparition de toutes souffrances, Jésus parlera du paradis sur Terre, bref **la Respiration Intermittente finit par désactiver tout votre stress** à la source elle-même, c'est à dire dans votre très puissant cerveau reptilien.

De plus, comme le stress est l'antagonisme (adversaire) du métabolisme (production d'énergie), en désactivant leur stress, les yogis décuplaient leur métabolisme énergétique à un niveau inconnu du commun des mortels. Poussé à l'extrême, les yogis se nourrissaient simplement d'oxygène (pratique appelée pranisme).

**Sans aller dans ces extrêmes, la Respiration Intermittente va tout simplement vous permettre d'augmenter sérieusement votre niveau d'énergie car vous éliminez en parallèle tout votre stress.**

🔥 *Plus d'énergie et moins de stress simplement en respirant correctement...*

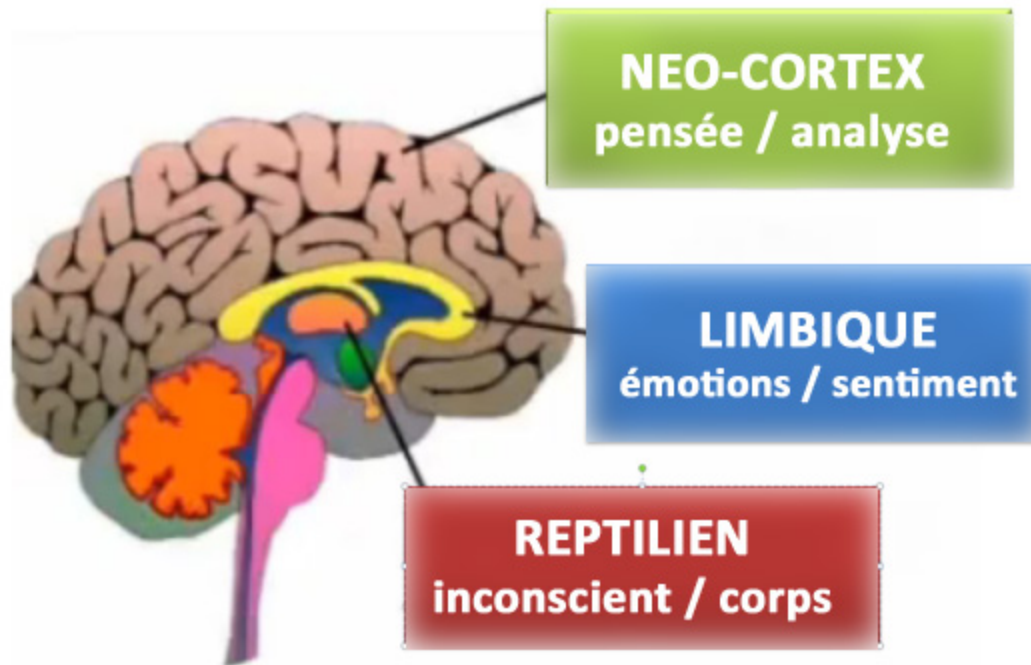
Franchement, **n'est-ce pas l'aptitude la plus puissante que vous puissiez développer** ? Rassurez-vous, je vais bientôt vous enseigner la technique de base de la Respiration Intermittente (*exclusivité totale, vous ne la retrouverez nulle part ailleurs*).

Reprenez le contrôle de votre vie en éliminant tout ce stress qui vous bouffe !

Honnêtement, avez-vous envie :

- de gaspiller votre précieuse énergie en vous épuisant dans une salle de sport ? (jusqu'à quand tiendrez-vous ? attendez-vous d'être blessé ou épuisé pour vous arrêter ?)
- de manipuler constamment vos pensées pour vous motiver artificiellement afin de combattre vos peurs temporairement ? (c'est une lutte sans fin car vous restez au niveau de votre mental... vous ne désactivez pas votre stress à la source, dans votre cerveau reptilien inconscient)
- de gaspiller votre argent en suppléments de toute sorte pour vous fouetter comme on fouette un cheval fatigué pour qu'il coure plus vite ? (aucun supplément ne sera aussi efficace que votre respiration elle-même)
- de pratiquer les mauvais exercices de respiration qui n'ont que des effets temporaires et parfois même complètement négatifs

Ne préférez-vous pas **reprendre le contrôle de votre énergie en éliminant tout votre stress en vous adressant simplement et directement à la source** ? C'est à dire en apaisant directement votre très puissant cerveau reptilien, celui qui tire les ficelles et gère toute votre vie dans l'ombre.



Votre cerveau reptilien est votre cerveau inconscient, à la différence de votre néocortex qui est votre cerveau conscient (penseur). Si on ne vous en avait pas parlé, vous ne sauriez pas qu'il existe. Vous seriez simplement conscient de vos pensées, mais vos pensées ne sont que la projection de tout votre monde inconscient (cerveau reptilien). Si votre cerveau animal est stressé, vos pensées seront constamment agitées et négatives, **si votre cerveau animal est en paix grâce à la Respiration Intermittente, vos pensées se calment et disparaissent même complètement pour vous laisser enfin apprécier l'instant présent**, la Vie qui se déroule sous vos yeux, et pas l'illusion que vous entretenez dans votre tête.

Si vous ne deviez affronter qu'un seul challenge dans votre vie, ce serait évidemment de vous libérer de l'emprise inconsciente de votre très puissant cerveau reptilien pour devenir enfin libre et heureux.

Car, je vais vous révéler une vérité qui peut faire froid dans le dos :

*La vie que vous avez aujourd'hui...*

*Le partenaire amoureux avec qui vous vivez, ou la vie de célibataire que vous croyez avoir choisi consciemment...*

*Le métier que vous croyez avoir choisi...*

*Les amis que vous aimez tant et fréquentez si souvent, ou l'absence d'amis dans votre vie...*

*etc...*

**Votre Vie entière est manipulée à chaque seconde par vos peurs inconscientes** et donc par votre suprême cerveau reptilien. Et malheureusement, plus vous vivez sous son emprise, emprisonné comme un esclave, moins vous avez d'énergie. Plus vous vous libérez de la peur et du stress de votre

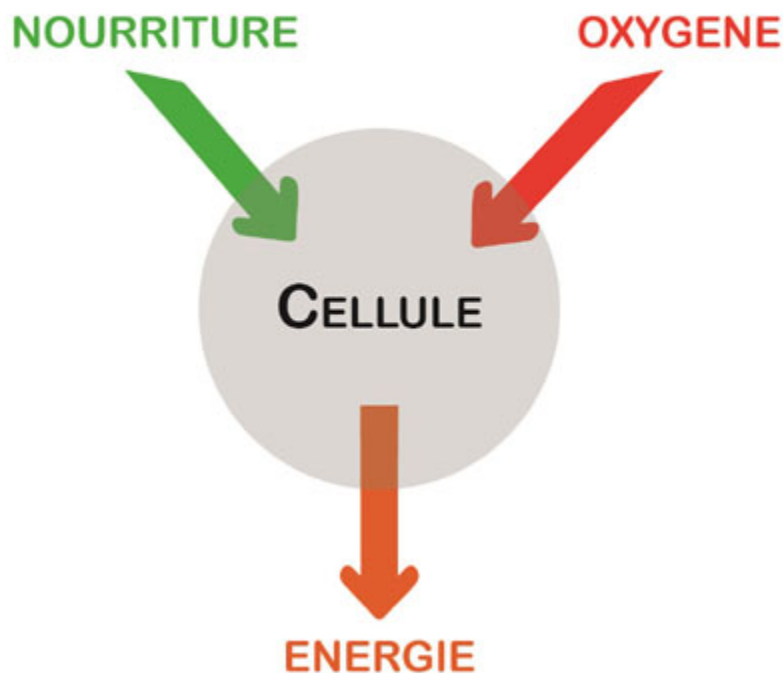
animal intérieur (cerveau reptilien), plus votre métabolisme (énergie) augmente. C'est aussi simple que ça !

**Et votre seule et unique option est la pratique consciente et intelligente de la Respiration Intermittente**, c'est à dire de manipuler votre respiration avec finesse pour respirer moins (mais mieux). C'est l'unique façon de désactiver le cycle de l'hyperventilation pour afin votre cerveau reptilien et éliminer votre stress afin de vivre en paix, vous n'avez pas d'autres choix...

Ni l'alimentation, ni le sport, ni la PNL (modification des pensées), ni vos prières, ni votre partenaire, ni le sexe, ni même l'argent n'apaiseront votre animal intérieur et le stress inconscient qu'il génère (hyperventilation), mais seulement votre manière de respirer.

Vous n'avez pas d'autres choix... Vous devez apprendre à bien respirer pour retrouver toute votre énergie !

## Comment respirer pour bien oxygéner son corps et ses cellules ?



Le métabolisme est l'ensemble des processus internes qui transforment l'air, l'eau et la nourriture sous forme d'énergie. **Plus votre métabolisme est élevé, plus vous produisez de l'énergie.** Pour être plus précis, votre énergie est produite à l'intérieur de vos milliards de cellules.


Dans la diététique et le sport, on parle souvent du métabolisme comme du nombre de calories dépensé. Effectivement, **plus votre métabolisme est élevé, plus vous brûlez de calories.**

Votre métabolisme est donc la transformation de votre nourriture (repas ou réserves de graisse) sous forme d'énergie. Et **l'élément qui va "brûler" et transformer votre nourriture est l'oxygène apporté par votre respiration**.

Pour simplifier encore plus :

- **vous mangez** (apport de matière extérieure) ou vous jeûnez (apport de matière intérieure avec vos réserves de graisse)
- **vous respirez** (l'oxygène brûle et transforme la matière)
- et **vous produisez de l'énergie** (les cellules produisent des molécules énergétiques appelées ATP : adénosine triphosphate).

Mais **voici le secret ultime de votre métabolisme, votre production d'énergie ne dépend que d'un seul facteur : votre niveau d'oxygénation**.

 *Plus vos cellules disposent d'oxygène, plus vous produisez de l'énergie, quelque soit votre alimentation !*

L'oxygène est une molécule oxydative, un gaz hautement inflammable qui brûle et oxyde la matière. C'est par exemple l'oxygène qui rouille le fer, qui noircit et pourrit une pomme coupée en deux, mais **c'est aussi l'oxygène qui brûle votre nourriture, vos excès de graisse ou encore vos toxines intracellulaires**.

Des millions de personnes tombent dans le piège de la manipulation de leur alimentation et elles croient toutes avoir trouvé le régime ultime pour améliorer leur énergie, leur santé ou encore leur longévité.

Mais désolé de vous décevoir, **c'est uniquement votre niveau d'oxygénation qui déterminera la puissance de votre métabolisme**, c'est à dire votre quantité d'énergie.

Des millions de personnes font des régimes restrictifs, éliminent des catégories entières d'aliments, jeûnent tous les jours (jeûne intermittent), ou mangent à volonté sans se soucier de leur santé, mais **toutes ces personnes qui manipulent leur alimentation continuent souvent à souffrir des mêmes problèmes d'énergie et de stress**...

Pourquoi ?

Elles ont oublié l'essentiel primordial pour un métabolisme optimal : l'oxygène apporté par leur respiration.

Mais attention !

Ne tombez pas dans l'autre piège : faire du sport le pilier de votre vie pour vous oxygéner.

Evidemment que le sport améliore votre oxygénation, mais vous finissez par devenir dépendant et accro à votre séance et vous entrez dans un autre cercle vicieux, celui de l'addiction qui vous mènera à l'épuisement. Pour vous sentir bien (augmenter votre énergie et diminuer votre stress), vous aurez quotidiennement besoin de votre dose, de votre drogue, de votre sport. **Le jour où vous arrêtez (par**



**épuisement ou par blessure), vous vous sentez mal et sombrez dans la fatigue, le stress et le surpoids.**

Autant je déconseille fortement l'excès de sport (en particulier le cardio-training), autant **je préconise le fait d'être simplement actif toute la journée (faible intensité)** car cela ne génère aucun stress.

Mais au delà de l'activité physique, **la solution suprême pour mieux vous oxygéner est évidemment de mieux respirer.**


Pourquoi ne commencez-vous pas dès maintenant à améliorer votre oxygénation ?

Pourquoi ne commencez-vous pas dès maintenant à respirer correctement pour augmenter votre capacité d'oxydation et donc votre capacité à brûler votre nourriture, vos réserves de graisse ou encore vos toxines ?

**Pourquoi n'apprenez-vous pas à respirer correctement dès aujourd'hui pour augmenter instantanément votre niveau d'énergie et diminuer aussi rapidement votre niveau de stress ?**

*Je vais vous faire une petite confidence : toute ma vie, j'ai tenté d'augmenter mon énergie et de diminuer mon stress en manipulant mon alimentation et en faisant du sport. Cela n'a JAMAIS fonctionné durablement, je passais de méthode en méthode, jusqu'au jour où j'ai réalisé être passé à côté du facteur le plus important pour avoir un métabolisme optimal et une vie heureuse : une bonne respiration.*

**Honnêtement, cela fait combien de temps que vous tentez de reprendre le contrôle de votre vie en faisant du sport ? ou en faisant attention à votre alimentation ?** N'avez-vous pas encore compris que c'est peine perdue à long terme...

 Une bonne alimentation est importante oui ! Etre actif physiquement l'est aussi ! Mais **c'est votre respiration qui est le plus important** ! Vous ne retrouverez JAMAIS toute votre énergie, vous ne diminuerez JAMAIS tout votre stress, et vous n'obtiendrez JAMAIS ce corps dont vous rêvez tant, si vous continuez à hyperventiler (stress)...

Si vous voulez continuer vos régimes, vos séances de sport intensives, vos techniques de respiration qui vous font hyperventiler ou encore vos suppléments à la mode, vous pouvez arrêter de lire ce guide maintenant et continuer avec vos illusions, vous reviendrez dans quelques années quand vous serez complètement épuisé...

Par contre, si vous avez enfin réalisé **l'extrême importance d'une bonne respiration pour décupler votre énergie et désactiver entièrement votre stress**, si vous avez compris que pour ce faire, le secret est de reprendre le contrôle sur votre puissant cerveau reptilien, celui qui vous manipule dans l'ombre, alors il est temps d'entrer dans le vif du sujet et d'aborder les secrets de la respiration, car malheureusement, même les soit-disant spécialistes du souffle vous induisent en erreur.

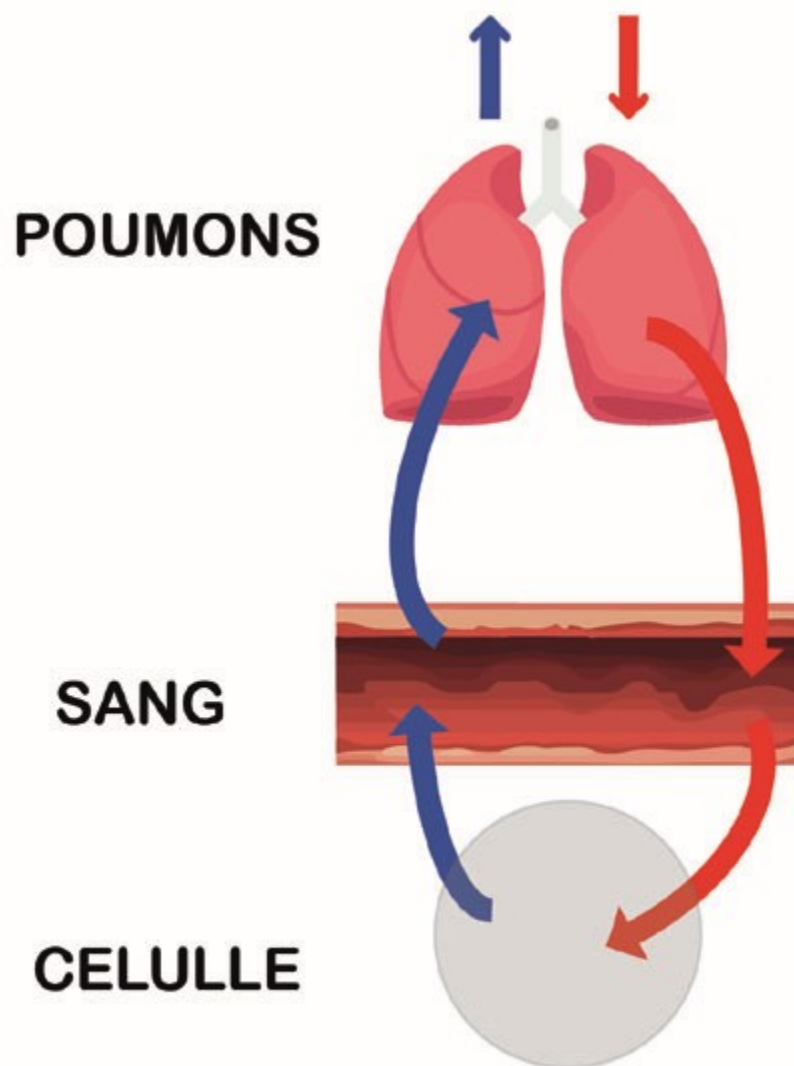
Puis, une fois que vous aurez une vision d'ensemble, je vous enseignerai la technique de base de la Respiration Intermittente, celle qui va instantanément révolutionner votre métabolisme (plus d'énergie et moins stress). **Moins de 5 minutes de pratique suffiront pour désactiver votre hyperventilation et donc TOUT votre stress** ! Vous allez être très surpris du pouvoir caché de la Respiration Intermittente...

Oubliez toutes vos croyances erronées sur la respiration et découvrez enfin la vérité !

## Comment mieux respirer ? Apprendre à respirer moins !

Avant d'optimiser votre métabolisme (plus d'énergie et moins de stress) en pratiquant la technique de base de la Respiration Intermittente qui consiste à respirer moins en instaurant des pauses respiratoires (rétentions), **vous devez d'abord comprendre la physiologie de la respiration** et plus précisément celle de l'oxygénation.

*Si vous voulez pratiquer des techniques de respiration à l'aveugle sans rien comprendre, il y en a des tonnes sur Internet. Mais avant de pratiquer la Respiration Intermittente, je veux que vous appreniez et compreniez comment vous allez impacter votre corps (physiologie). Au travers de la Respiration Intermittente, je veux surtout vous transmettre un savoir pas une vulgaire technique à pratiquer bêtement.*



**Voici donc un schéma pour avoir une vue d'ensemble.**

### Parcours rouge (à droite de l'image):

Quand vous inspirez, l'oxygène passe par vos poumons, traverse les alvéoles pulmonaires (petits sacs dans les poumons), pour atterrir dans le sang (réseau artériel). L'oxygène est ensuite stocké et transporté par vos globules rouges (hémoglobine).


Puis, en fonction des besoins cellulaires, l'oxygène sera distribué dans les cellules produisant le plus de CO<sub>2</sub> (*Le dioxyde de carbone CO<sub>2</sub> est le gaz complémentaire/opposé à l'oxygène O<sub>2</sub>*). Cela s'appelle l'effet Bohr, phénomène physiologique découvert par le médecin Christian Bohr, qui dit que l'oxygène O<sub>2</sub> est attiré par les cellules les plus riches en dioxyde de carbone CO<sub>2</sub>.

**L'oxygène est donc relâché uniquement dans les cellules où la production de CO<sub>2</sub> est importante.** *Si la concentration en CO<sub>2</sub> dans vos cellules est insuffisante, l'oxygène tournera en boucle indéfiniment dans votre réseau sanguin sans jamais être relâché nulle part.*

Ce que vous devez savoir, c'est que le CO<sub>2</sub> est produit uniquement dans une cellule active. C'est l'activité cellulaire qui produit du CO<sub>2</sub>, ce qui attire automatiquement de l'oxygène. Dit autrement, plus vous êtes actif, plus vous produisez du CO<sub>2</sub> et plus vous améliorez l'oxygénation de vos milliards de cellules (les plus actives).

Cela explique par exemple pourquoi la sédentarité entraîne fatigue et stress. Vos cellules (corps) ne produisent pas assez de CO<sub>2</sub> (manque d'activité), ce qui les priverait d'oxygène (effet Bohr impossible).

La première solution rapide est d'être plus actif quotidiennement (sans tomber dans le piège du sport en excès).

 La deuxième solution, la plus puissante et la plus efficace, est d'**avoir une respiration parfaite qui génère suffisamment de CO<sub>2</sub> au niveau de la cellule** (ce que fait précisément la Respiration Intermittente).

### Parcours bleu (à gauche de l'image) :

Une fois que l'oxygène arrive dans la cellule active (qui produit suffisamment de CO<sub>2</sub>), l'oxygène oxyde et brûle la matière s'y trouvant. Il peut s'agir du repas que vous venez de manger (macro nutriments tels que protéines, glucides, lipides), de vos réserves de graisse si vous n'avez rien mangé depuis plusieurs heures ou encore des toxines intra-cellulaires (détoxification). Mais quoi qu'il arrive, **c'est toujours l'oxygène qui oxyde et brûle la matière pour produire de la chaleur et de l'énergie (ATP).**

Cette activité cellulaire (métabolisme) génère du CO<sub>2</sub> dont l'excès est relâché dans le sang (retour veineux différent du réseau artériel) pour être ensuite expulsé sur une expiration par les poumons.

Par exemple, si vous courez, vous produisez plus de CO<sub>2</sub> et améliorez donc votre oxygénation (effet Bohr). Votre respiration va aussi s'accélérer pour expulser l'excès de CO<sub>2</sub> (l'activité cellulaire augmente). Mais **le secret de la Respiration Intermittente est que vous pouvez produire plus de CO<sub>2</sub> sans faire aucun sport, mais juste en respirant correctement (respirer moins).** *En effet, vous ne devez pas dépendre du sport pour vous oxygéner car vous ne pouvez pas en faire 24/7 alors que vous pouvez avoir une bonne respiration seconde après seconde.*

Voici donc globalement le processus de la respiration.

# Comment bien oxygéner son sang mais surtout ses cellules ?

Maintenant, il y a un détail sur lequel je vais insister car c'est réellement le secret d'une bonne oxygénation et surtout le secret de la Respiration Intermittente.

Vous devez savoir que votre sang est saturé en permanence d'oxygène. Sauf si vous avez une maladie pulmonaire grave, la saturation d'oxygène dans votre sang (réseau artériel) est en permanence d'environ 96 à 100% ! La mienne, la vôtre, celle de vos voisins, de vos enfants, de vos parents, **nous avons toutes et tous une saturation d'oxygène maximale dans notre sang.**

Des millions de personnes croient qu'il faut respirer plus pour s'oxygéner plus. En apparence, cela semble logique, pourtant c'est tout l'opposé, il faut respirer moins (mais mieux).

En vérité, vous pouvez respirer des centaines de litres d'oxygène à la minute, hyperventiler au maximum, courir pendant des heures, faire des sprints, du HIIT, des exercices de respiration profonde, vous brancher 24/7 sur un masque à oxygène, bref **vous pouvez respirer autant d'oxygène que vous le voulez, votre saturation d'oxygène dans le sang restera toujours maximale de 96 à 100% !**

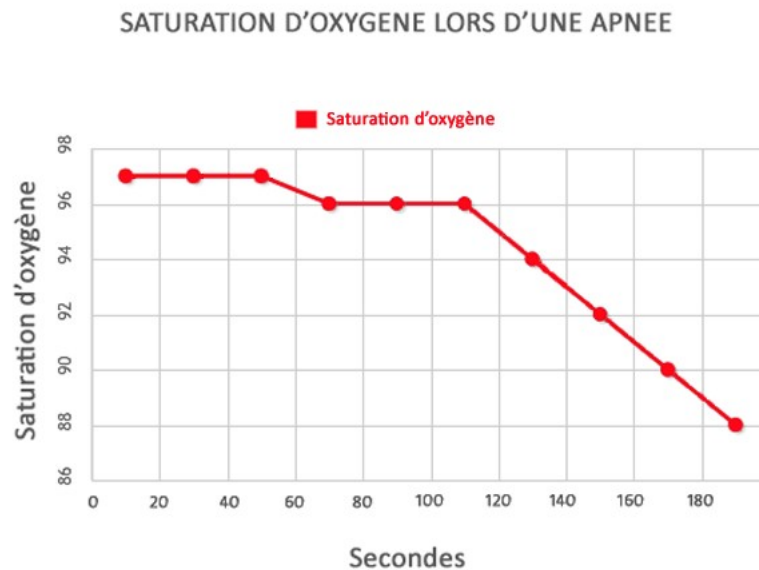
Surprenant, n'est ce pas ?

Si vous avez un doute sur mes propos, je vous invite à mesurer vous-même votre saturation d'oxygène en utilisant un oxymètre (disponible en pharmacie). Faites ensuite tous vos exercices de respiration ou même votre sport en même temps. Vous constaterez que votre saturation d'oxygène restera toujours maximale, de 96 à 100% !



Pour faire diminuer votre saturation d'oxygène dans le sang, vous devez vous arrêter de respirer (apnée) pendant au minimum une minute et 40 secondes !

L'oxygène étant l'élément le plus important pour rester en vie, soyez assuré que votre corps en a stocké suffisamment pour palier à tout manque. Ce sont vos globules rouges (hémoglobine) qui stockent l'oxygène et vous avez environ 100 secondes de réserve comme le montre ce graphique (Laurino et.al. 2012).



Comme vous pouvez le constater, **respirer plus (hyperventiler) ne changera rien à votre oxygénation dans le sang**. Par contre, autant la saturation d'oxygène dans le sang (réseau artériel) est maximale pour tout le monde, autant **l'oxygénation cellulaire est complètement différente d'un individu à l'autre**.

L'oxygénation cellulaire est justement le secret de votre métabolisme. **Plus vous avez d'oxygène dans vos cellules, plus votre métabolisme est puissant et plus votre énergie est élevée !**

Nous avons toutes et tous une oxygénation maximale dans le sang, mais pourquoi avons-nous toutes et tous une oxygénation cellulaire différente ?

Quel est l'élément qui nous différencie tous ?

**La concentration en CO<sub>2</sub> dans nos cellules** (l'activité cellulaire) !

## **Comment augmenter sa concentration en CO<sub>2</sub> (dioxyde de carbone) ?**

Je vous en ai déjà parlé plus haut, c'est l'effet Bohr décrit dans tous les textes de physiologie. Plus une cellule produit du CO<sub>2</sub>, plus elle attire de l'oxygène et plus elle produit de l'énergie.



*Vous pouvez avoir une oxygénation maximale dans votre sang, mais si vos cellules ne produisent pas suffisamment de CO<sub>2</sub>, l'oxygène tournera en boucle dans votre sang, ce qui privera vos milliards de cellules du précieux oxygène nécessaire à la production d'énergie.*

**Le secret d'une oxygénation cellulaire optimale et d'un métabolisme élevé est donc d'augmenter votre concentration en CO<sub>2</sub> dans vos cellules.**

Et comme vous le découvrirez bientôt, il ne faut SURTOUT PAS respirer plus (hyperventilation) car cela diminue votre concentration en CO<sub>2</sub> dans vos cellules, ce qui diminue donc votre oxygénation et provoque tous les symptômes que nous avons vu plus haut (*étourdissement, palpitation, tremblement, transpiration et sueur froide, hypertension, respiration bloquée et difficile*).

▶ Respirer plus engendre plus de stress (cycle de l'hyperventilation).

**Et respirer moins STOPPE l'hyperventilation car cela augmente votre concentration en CO<sub>2</sub> dans vos cellules, ce qui augmente votre oxygénation et élimine tous les symptômes de l'hyperventilation (stress)** (votre corps et votre esprit restent parfaitement calmes).

▶ Respirer moins élimine le stress (désactivation du cycle de l'hyperventilation).

Justement, la Respiration Intermittente et l'instauration de pauses respiratoires (rétentions) ont un effet physiologique très précis sur l'ensemble de vos cellules : elles augmentent votre concentration en CO<sub>2</sub> dans vos cellules (mode anaérobie sans oxygène), et donc votre oxygénation (effet Bohr & effet afterburn), et donc votre production d'énergie (métabolisme).

▶ En respirant moins, vous augmentez votre énergie (plus de CO<sub>2</sub> donc plus d'oxygène avec l'effet Bohr)

*Avertissement : Faites très attention aux soit-disant spécialistes de la respiration qui vous demandent d'hyperventiler pour mieux vous oxygéner. Malheureusement l'hyperventilation diminue votre concentration en CO<sub>2</sub> dans vos cellules et donc votre oxygénation (effet Bohr). Ces mêmes spécialistes vous diront aussi que le CO<sub>2</sub> est un produit toxique dont il faut absolument se débarrasser. J'ai même lu sur un site de yoga populaire que le CO<sub>2</sub> est un poison dont le corps n'a absolument pas besoin... C'est le summum de l'ignorance !*

Malheureusement, c'est très mal connaître la physiologie et le fonctionnement du corps humain. Evidemment que le CO<sub>2</sub> en excès est toxique, mais **en bonne concentration, le CO<sub>2</sub> est absolument vital pour l'organisme car il est la clé de l'oxygénation.** Sans le CO<sub>2</sub>, l'oxygénation et la Vie seraient impossibles.

Ainsi, vous avez compris que pour oxygéner à la perfection vos milliards de cellules et augmenter votre métabolisme (énergie), il ne faut surtout pas respirer plus (hyperventilation), mais respirer moins en instaurant des pauses respiratoires (rétentions), exactement ce que propose la Respiration Intermittente dont je vais bientôt vous enseigner la technique de base.

🔥 **Respiration Intermittente = Respirer moins (mais mieux) = Plus d'énergie (augmentation du CO<sub>2</sub>) = Moins de stress (arrêt de l'hyperventilation).**

Plus d'énergie et moins de stress en manipulant simplement votre respiration !

# Comment savoir si on respire bien ? Calculez votre tolérance au CO2 !

L'augmentation de votre concentration en CO2 est précisément l'objectif physiologique de la Respiration Intermittente. **Quand vous instaurez une pause respiratoire (rétention) de quelques secondes, le niveau de CO2 de l'ensemble de vos cellules augmente (elles s'activent), ce qui attire plus d'oxygène (effet Bohr) et ce qui met le feu à votre métabolisme** (vous brûlez tout et produisez un maximum d'énergie).

En parallèle, le fait d'instaurer une pause respiratoire (rétention) de quelques secondes va désactiver progressivement le cycle de l'hyperventilation et donc désactiver tout le stress directement à la source même, dans votre cerveau reptilien.

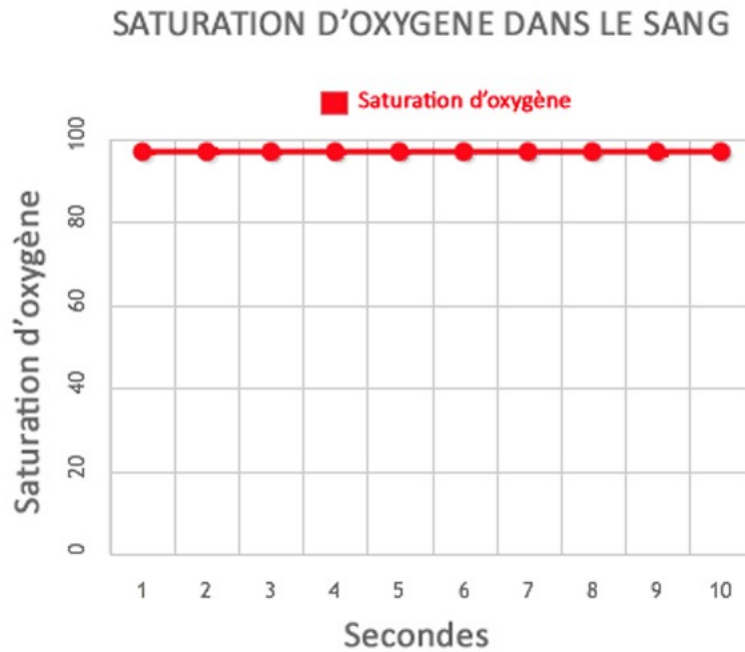
Mais vous ne pouvez pas vous arrêter de respirer à volonté ! **Ces pauses respiratoires (rétentions) ainsi que le niveau de CO2 généré dans vos cellules (activité cellulaire) ont des limites !** Cette limite est justement fixée par votre seuil de tolérance au CO2 (géré par votre cerveau reptilien). Dit autrement, ce seuil de tolérance au CO2 correspond à votre capacité métabolique...

Plus votre seuil de tolérance au CO2 est élevé, **MOINS** vous respirez, vos pauses respiratoires sont plus longues, plus vous accumulez du CO2, plus vous vous oxygénez, plus vous produisez de l'énergie et évidemment, plus vous désactivez votre stress (hyperventilation).

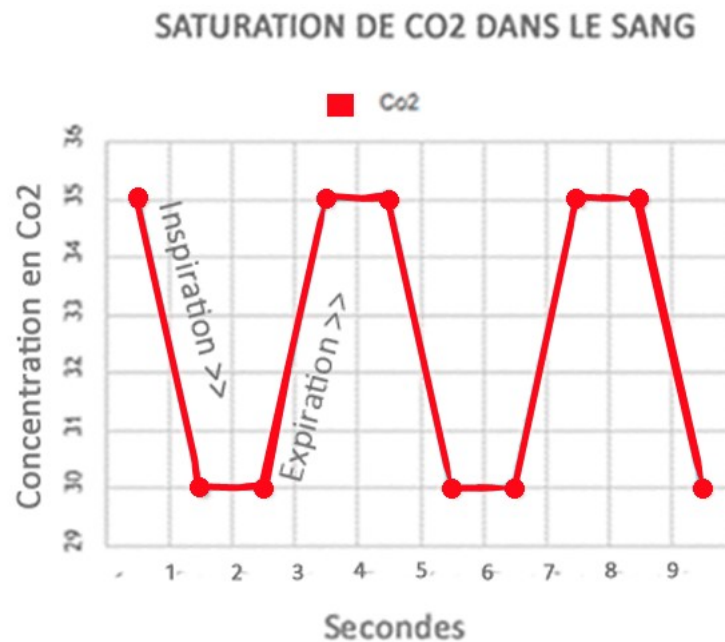
Plus votre seuil de tolérance au CO2 est faible, **PLUS** vous respirez (hyperventilation), vos pauses respiratoires sont plus courtes, moins vous accumulez du CO2, moins vous vous oxygénez, moins vous produisez de l'énergie et évidemment, plus vous êtes stressé (vous êtes en plein dans le cycle de l'hyperventilation).

Pour mieux comprendre, jetons un oeil sur la physiologie de l'inspiration et l'expiration pour découvrir un autre secret de la respiration.

Quand vous inspirez, souflez après souflez, votre saturation d'oxygène dans le sang (réseau artériel) reste maximale. Comme nous l'avons déjà vu, **vous pouvez hyperventiler (respirer plus) et faire toutes les techniques de respiration du monde, ça ne changera rien, votre sang sera toujours saturé en oxygène (96 à 100%).**



Par contre, **quand vous inspirez, vous diminuez la concentration en CO<sub>2</sub> dans votre sang** (réseau artériel). Quand vous expirez, la concentration en CO<sub>2</sub> augmente à nouveau et ainsi de suite.



# La respiration intermittente: une méthode pour stopper l'hyperventilation chronique

Cela explique pourquoi **plus vous respirez (hyperventilation), plus vous diminuez votre concentration en CO<sub>2</sub>**. En inspirant, votre concentration en CO<sub>2</sub> diminue, mais si vous respirez en inspirant trop profondément (respiration profonde excessive) ou trop rapidement (hyperventilation), **vous diminuez dangereusement votre concentration en CO<sub>2</sub> et donc votre métabolisme**. Vous avez moins d'énergie et plus de stress.

Mais si vous calmez et ralentissez votre souffle en diminuant l'inspiration et en allongeant tranquillement l'expiration, et bien vous permettez à votre concentration en CO<sub>2</sub> d'augmenter (le CO<sub>2</sub> augmente sur l'expiration). En ayant une expiration plus longue, vous finissez par respirer moins...


*C'est d'ailleurs le pilier du Pranayama : un temps d'inspiration pour deux temps d'expiration. Dit autrement, vous devez expirer deux fois plus que vous n'inspirez (allonger l'expiration) pour permettre justement l'accumulation du CO<sub>2</sub> et donc une meilleure oxygénation. Même si cette technique de respiration yogique est efficace, elle n'est pas naturelle et ne peut pas être maintenue en permanence. Ce n'est donc PAS la méthode de la Respiration Intermittente qui propose un rythme idéal 24/7 selon chaque individu.*

Les graphiques ci-dessus vous permettent aussi de réaliser que **votre respiration est rythmée en permanence par votre concentration en CO<sub>2</sub> et pas celle de votre oxygène qui reste maximale**, quelque soit le rythme de votre respiration.

Que vous hyperventiliez ou pas, votre saturation d'oxygène dans le sang est toujours maximale !

Par contre, si vous hyperventilez, vous diminuez votre concentration en CO<sub>2</sub> et donc votre oxygénation cellulaire (effet Bohr), ce qui engendre de nombreux symptômes physiques et psychiques désagréables.

Si vous respirez moins et plus calmement, vous augmentez votre concentration en CO<sub>2</sub> et donc votre oxygénation cellulaire (effet Bohr + effet afterburn), ce qui permet à votre corps et à votre esprit de rester parfaitement calmes car vous désactivez en même temps le stress de votre hyperventilation.

 **Le secret de la Respiration Intermittente pourrait donc être résumé ainsi : respirer calmement et beaucoup MOINS pour désactiver le cycle infernal du stress et de l'hyperventilation.**

Aussi simple et puissant que ça !

Comment apaiser son souffle pour respirer de moins en moins ?

## Comment respirer calmement et lentement ?

Le point le plus important à comprendre ici est que votre rythme respiratoire dépend directement de votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub>.

En effet, comme le graphique ci-dessus le montre, l'inspiration est déclenchée (par votre cerveau reptilien) quand la concentration en CO<sub>2</sub> atteint un certain seuil (35 mmHg sur le graphique - mmHg est une unité de pression). L'inspiration est déclenchée pour diminuer la concentration en CO<sub>2</sub> dont l'excès sera expulsé sur la prochaine expiration.


Ainsi, à chaque fois que votre concentration en CO<sub>2</sub> atteint votre seuil de tolérance, votre cerveau reptilien déclenche automatiquement l'inspiration.

Mais si votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> est élevé, le temps entre votre expiration et votre nouvelle inspiration sera plus long que si vous aviez un seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> faible.

Dit autrement, **plus votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> est élevé, plus votre respiration est lente et détendue, moins vous respirez**. Cela prend plus de temps avant de déclencher la nouvelle inspiration.

Par contre, **plus votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> est faible, plus votre respiration est rapide et superficielle, plus vous respirez**. Vous n'avez pas eu le temps "de souffler" et d'apprécier l'expiration qu'il faut déjà inspirer de nouveau. Cela entraîne une respiration rapide, superficielle et chaotique : grandes inspirations occasionnelles comme un effort désespéré de vous oxygéner, bâillements ou soupirs fréquents, respiration qui se bloque parfois, diaphragme hyper tendu, etc... Tous ces schémas respiratoires dysfonctionnels sont le résultat du stress et de l'hyperventilation !

*La seule solution ? Stopper l'hyperventilation en respirant moins !*

 **Le rythme de votre souffle dépend donc de votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub>.**

C'est précisément ce seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> que les yogis repoussent constamment en pratiquant la Respiration Intermittente pour avoir une respiration de plus en plus calme. C'est aussi ce seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> que les sportifs travaillent inconsciemment pour augmenter leur endurance physique. Alors que les yogis le feront dans l'immobilité, sans stress ni fatigue, grâce à la Respiration Intermittente, les sportifs dépendront de leurs entraînements quotidiens qu'ils devront constamment intensifier, ce qui générera inévitablement du stress et de la fatigue à moyen long terme.

**La Respiration Intermittente vous permettra de devenir intérieurement calme et puissant à la seule condition que vous augmentez votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> pour respirer moins.**

Plus votre seuil de tolérance est élevé, moins vous respirez, plus vous êtes zen. Cela signifie que vous respirez calmement et de manière détendue, avec un souffle de plus en plus subtil.

Par contre, plus votre seuil de tolérance est faible, plus vous respirez, plus vous êtes stressé. Cela signifie que vous hyperventilez, que vous respirez plus qu'il n'en faut, avec un souffle de plus en plus grossier, visible, bruyant et toutes les douleurs que cela génère (diaphragme bloqué, douleurs dans le dos, oppression dans la poitrine, etc).

Ainsi sur l'échelle de la tolérance au CO<sub>2</sub>, nous avons deux extrêmes.





D'un côté, nous avons les yogis qui contrôlent et apaisent en permanence leur respiration afin de développer un niveau d'énergie et un état de sérénité inaccessibles pour le commun des mortels (samadhi, nirvana, satori, absence totale de stress, disparation toale de la peur...). Leur seuil de tolérance au CO2 est très élevé !

🔥 *PS: Les yogis sont des Hommes (femmes) comme vous et moi, vous pouvez donc aussi expérimenter ces états.*

Et de l'autre côté de l'échelle, nous avons les personnes stressées qui négligent leur respiration et hyperventilent en permanence. Le stress et l'hyperventilation associée entraîneront inévitablement la dégénération de ces personnes et donc la maladie et leur mort prématurée.

*Malheureusement, le monde tend vers la dégénération et le bas de l'échelle... Mais il est possible à tout moment de renverser la vapeur en prenant le contrôle de votre respiration (arrêter l'hyperventilation).*

**Et votre positionnement sur cette échelle ne dépend que d'une seule variable : votre tolérance au CO2 (que vous allez bientôt pouvoir mesurer) !**

Plus votre seuil de tolérance au CO2 est élevé, plus vous pouvez accumuler de CO2 dans vos cellules, ce qui va attirer toujours plus d'oxygène (effet Bohr), augmenter votre production d'énergie (métabolisme) et diminuer votre stress (vous éliminez l'hyperventilation en respirant moins).

Et quel est l'outil le plus puissant et le plus efficace pour augmenter votre tolérance au CO2 ?

Evidemment, la Respiration Intermittente et l'instauration intelligente de pauses respiratoires (rétentions). Vous allez bientôt découvrir la technique de base extrêmement efficace.

Quittez sans plus tarder le cycle mortel de l'hyperventilation et du stress !

# Comment vaincre l'hyperventilation en arrêtant de respirer trop vite ?

Il y a clairement deux étapes pour une oxygénation réussie.

La première étape est l'oxygénation des poumons et du sang.

Nous franchissons toutes et tous avec succès cette première étape (sauf en cas de maladie grave) car nous avons toutes et tous une saturation d'oxygène maximale dans le sang. En cas de doute, vous pouvez le mesurer dès maintenant grâce à un oxymètre.

Qu'il s'agisse d'une personne malade proche de la mort ou d'un yogi surpuissant caché dans une grotte de l'Himalaya, **notre saturation d'oxygène dans le sang est toujours maximale (96-100%)** !

La deuxième étape est l'oxygénation des cellules.

Ce sont elles qui ont en besoin pour produire de l'énergie. Et nous avons vu que la clé pour oxygéner vos cellules est le CO<sub>2</sub> (dioxyde de carbone) produit à l'intérieur même de vos cellules.

Cette concentration en CO<sub>2</sub> est ce qui nous différencie toutes et tous, notre niveau d'énergie mais aussi notre niveau de stress.

Justement, exactement comme pour votre niveau d'énergie, **votre niveau de stress est dépendant d'une seule et unique variable physiologique, votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub> et donc votre rythme respiratoire** (hyperventilation ou respiration calme).

Comme vous le savez maintenant, votre réaction au stress est gérée inconsciemment par votre cerveau reptilien. Tout est inconscient, vous n'avez pas besoin d'y penser. C'est votre cerveau animal qui prend les commandes et en cas de stress, **il accélère inévitablement votre respiration (hyperventilation) et votre rythme cardiaque, même si vous n'en êtes pas forcément conscient.**

L'objectif de votre cerveau reptilien : la fuite ou le combat.

Pour l'animal humain, rester en Vie face à un danger imminent n'est possible qu'en fuyant ou en se battant !

Malheureusement, nous vivons dans un monde où l'animal humain (cerveau reptilien) est en perpétuel stress : bruit, pollution, agressions physiques ou psychologiques, pression sociale et financière, traumatismes émotionnels, etc...

Ainsi, **votre rythme cardiaque et votre respiration sont en perpétuel état de stress.** Dit autrement, vous respirez plus et votre cœur bat plus vite, et cela constamment 24/7, à part peut-être le soir où vous avez un moment de répit ou pendant vos quelques semaines de vacances au soleil... et encore ce n'est pas sûr !

*Une chose est sûre, en respirant plus, que ce soit visible ou non, vous hyperventilez.*

Cette hyperventilation va avoir des effets catastrophiques sur votre concentration en CO<sub>2</sub>. En effet, autant l'hyperventilation ne modifie pas l'oxygénation de votre sang (saturation toujours maximale), autant **l'hyperventilation va diminuer votre concentration en CO<sub>2</sub> au niveau cellulaire** !

En diminuant votre concentration en CO<sub>2</sub>, vous annulez l'effet Bohr (oxygénation), vous diminuez donc le feu oxydatif de vos cellules (vous brûlez moins de matière), vous diminuez votre production d'énergie (métabolisme), et évidemment, vous augmentez sérieusement votre stress (vu que vous hyperventilez).

Voyons justement en détails pourquoi **l'hyperventilation provoque un stress immense et détruit littéralement votre vie !**

Tout se déroule précisément dans votre sang.

Votre corps doit maintenir en permanence un sang avec un pH neutre d'environ 7. Cela garantit ce qu'on appelle l'équilibre acido-basique de votre corps, facteur physiologique primordial pour rester en vie !

Votre équilibre acido-basique est maintenu en permanence dans le sang grâce à l'oxygène (qui est une base) et le CO<sub>2</sub> (qui est un acide). C'est l'équilibre acide/base - CO<sub>2</sub>/O<sub>2</sub> qui est maintenu, seconde après seconde, souffle après souffle, par votre respiration.

Comme vous le savez maintenant, l'oxygène est constamment à saturation maximale dans votre sang (molécule basique au maximum), mais la concentration en CO<sub>2</sub> (molécule acide) fluctue en permanence. L'acidité (CO<sub>2</sub>) diminue sur l'inspiration et augmente sur l'expiration. Et c'est votre respiration qui équilibre en permanence votre équilibre acido-basique en évacuant l'excès d'acidité (CO<sub>2</sub>). Jusque là tout va bien !

Mais **si vous hyperventilez (stress quotidien), vous évacuez trop de CO<sub>2</sub> et votre sang devient alcalin** (pH supérieur à 7) à cause d'un excès de base (oxygène) et un manque d'acide (co<sub>2</sub>).

**Ce déséquilibre acido-basique est la pire des situations que le corps puisse vivre, c'est un stress maximal !** Pour le cerveau reptilien, cela annonce la mort possible de vos milliards de cellules qui ont besoin absolument d'un pH neutre de 7 pour vivre !

Devant ce stress maximal, **le cerveau reptilien enclenche sa réponse au stress et envoie un message à ses soldats favoris : les glandes surrénales**. Celles-ci vont libérer de l'adrénaline en masse pour vous donner un maximum d'énergie pour survivre (fuir ou se battre), mais surtout elles vont libérer une précieuse molécule : le bicarbonate HCO<sub>3</sub><sup>-</sup> dont la structure moléculaire est voisine au CO<sub>2</sub>.

Quel est l'objectif des glandes surrénales avec ce précieux bicarbonate ?

Remplacer la perte de CO<sub>2</sub> (acidité) causée par l'hyperventilation.

🔥 L'hyperventilation réquisitionne (et épuise) donc votre système endocrinien (glandes surrénales) pour remplacer la perte de CO<sub>2</sub>.

*Dans la médecine chinoise, les reins (glandes surrénales) sont responsables de l'énergie appelée "Jing". Le Jing correspond à votre essence vitale, dit autrement à votre Vie et plus précisément à votre durée de vie. Pour simplifier, plus vous sollicitez vos reins (glandes surrénales) à cause de l'hyperventilation, plus vous brûlez votre Jing et plus vous diminuez votre durée de vie...*

Voilà pourquoi **l'hyperventilation et le stress détruisent votre vie et vous font dégénérer rapidement** (maladie, épuisement, dépression, etc).

Quel est votre seule et unique solution pour stopper cette dégénération ?

Arrêter au plus vite d'hyperventiler pour ne plus solliciter vos glandes surrénales et votre Jing (durée de vie).

Et quel est l'outil le plus puissant et le plus rapide pour ce faire ?

La Respiration Intermittente qui instaure volontairement des pauses respiratoires (rétentions) pour stopper l'hyperventilation et indiquer au cerveau reptilien l'absence de stress.

## La méthode de respiration pour une meilleure gestion du stress

Prenons deux exemples concrets pour bien comprendre :

1) Une personne subit plusieurs situations stressantes au cours de la journée, au travail, avec son partenaire de vie, avec ses enfants, ou pire simplement avec ses pensées négatives illusoire. **Etant ignorante du pouvoir de sa respiration, elle hyperventile inconsciemment, réponse au stress basique du cerveau reptilien.** Ces glandes surrénales vont la soutenir en produisant adrénaline et bicarbonate. Elle se sent forte et puissante temporairement (effet de l'adrénaline) jusqu'au malheureux jour de son burn-out (épuisement complet du système nerveux endocrinien) où elle développera un immense stress (anxiété permanente) ainsi que toutes les maladies du monde car son corps et son esprit ne fonctionnent plus normalement.

2) Prenons la même situation mais avec une personne qui pratique la Respiration Intermittente. **Malgré le stress environnant qui devrait la pousser à hyperventiler, elle apaise son cerveau reptilien en instaurant intelligemment des pauses respiratoires (rétentions).** Ce faisant, elle envoie un message clair à son animal intérieur: "*Détend toi, il n'y a aucun danger*". Cette communication avec votre cerveau reptilien est possible uniquement grâce au maintien d'une bonne concentration en CO<sub>2</sub> (acidité) sinon le cerveau prendrait la relève pour remplacer le CO<sub>2</sub> perdu en produisant du bicarbonate (glandes surrénales).

Ainsi, **en respirant moins, vous accumulez plus de CO<sub>2</sub>, votre sang devient acide** (pH inférieur à 7). Cela n'est pas un stress pour le cerveau reptilien, mais une situation normale qui déclenche simplement l'inspiration pour apporter de l'oxygène (base alcaline) et rétablir un pH normal. Puis votre sang s'acidifie de nouveau et vous inspirez encore pour rétablir l'équilibre acido-basique, et ainsi de suite.


*Acidité, retour à la normale, acidité, retour à la normale, etc...*

Si votre sang s'acidifie constamment grâce à votre bonne respiration (situation normale), vous serez naturellement attiré par une alimentation alcaline contenant plus d'eau (H<sub>2</sub>O), qui a une structure moléculaire similaire à l'oxygène (O<sub>2</sub>) afin de rétablir l'équilibre acido-basique.

Mais **si vous hyperventilez, votre sang est constamment alcalin - basique** (pH supérieur à 7), votre cerveau reptilien est en état de stress, vos glandes surrénales travaillent en permanence pour produire du bicarbonate (pour remplacer l'acidité du CO<sub>2</sub> perdu). Malheureusement, dans cet état de stress et d'anxiété permanent, vous êtes constamment attiré (fringale) par une alimentation acidifiante (sucre, sel, produits industriels et animaux), pour compenser le manque d'acide (CO<sub>2</sub>) et rétablir d'urgence votre équilibre acido-basique (pH sanguin neutre).

*En manipulant votre pH sanguin grâce à la Respiration Intermittente, votre sang porte toujours sur l'acidité grâce à une bonne concentration en CO<sub>2</sub>, ce qui laisse votre cerveau reptilien et vos glandes surrénales dans un profond repos car vous ne les sollicitez plus.*

J'aimerais également faire une petite parenthèse. Des millions de personnes tombent dans le piège d'une alimentation naturelle alcaline en croyant diminuer leur stress et augmenter leur énergie. Malheureusement, **en cas de stress (hyperventilation et pH alcalin), manger sain (alcalin) est la pire chose que vous puissiez faire** car vous déséquilibrez encore plus votre pH sanguin (encore plus alcalin) et ce sera un double stress pour votre cerveau reptilien et vos glandes surrénales. Cela explique pourquoi beaucoup d'adeptes du manger sain sont toujours stressés et fatigués.

 **En cas de stress, vous devez d'urgence rétablir votre pH sanguin et plus précisément l'acidifier pour contrer les effets de l'hyperventilation (perte de CO<sub>2</sub>).**

Deux solutions s'offrent à vous :

1) Manger des aliments acidifiants (ce qui explique pourquoi nous sommes si dépendants aux produits industriels chargés en sucre, sel, gras, protéines, etc). En cas de stress, ces aliments d'urgence deviennent vitaux pour notre organisme (équilibre acido-basique). Malheureusement, ils vont produire des effets secondaires très négatifs à moyen long terme.

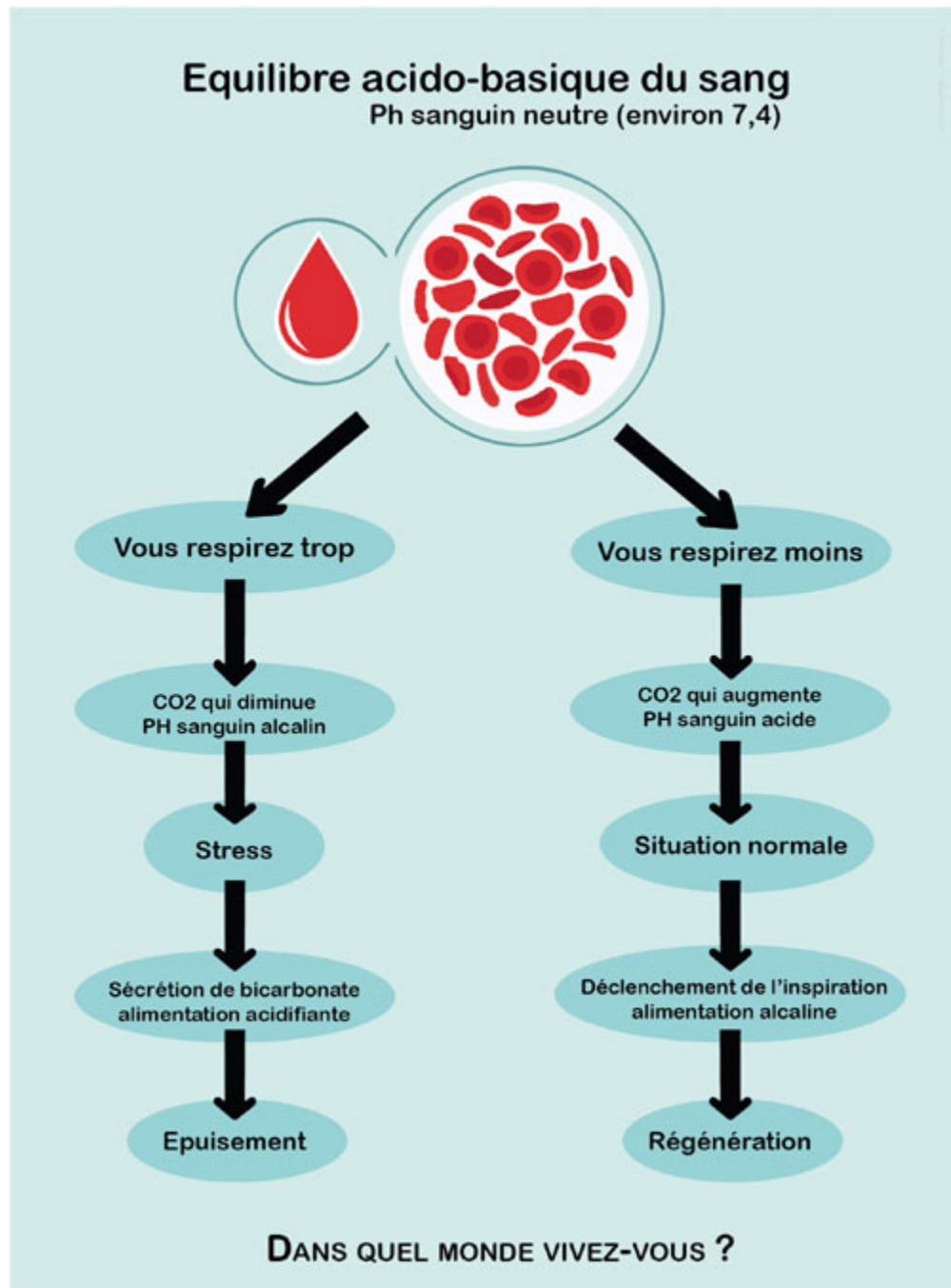
2) La solution ultime : pratiquer la Respiration Intermittente qui annule instantanément l'hyperventilation grâce à des pauses respiratoires, ce qui va accumuler rapidement plus de CO<sub>2</sub> et acidifier le pH sanguin qui était trop alcalin (à cause du stress). L'accumulation d'acidité (CO<sub>2</sub>) grâce à la respiration n'a évidemment aucun effet secondaire négatif, mais au contraire, des effets bénéfiques puissants que nous détaillerons bientôt.

Mais, je vous en prie, **ne faites surtout pas l'erreur de manger sain AVANT de maîtriser votre souffle, car vous allez épuiser vos glandes surrénales.** Vous devez d'abord acidifier votre sang en respirant correctement pour ensuite manger sain (alcalin). Surtout pas l'inverse !

Et cela n'est possible qu'en pratiquant la Respiration Intermittente !

Aucun autre outil n'est aussi puissant pour manipuler votre physiologie (équilibre acido-basique) et donc votre cerveau reptilien et sa réponse au stress.





Et vous ? Où en êtes vous ?

Est-ce que vous hyperventilez ?

Où en est votre énergie et votre stress ?

Avant de vous enseigner la technique de base surpuissante de la Respiration Intermittente, voyons d'abord comment vous respirez. J'ai mis au point un test alternatif pour déterminer avec précision votre degré d'hyperventilation.

Quittez le monde épuisant du stress et de l'hyperventilation pour vivre heureux et détendu dans celui de la régénération !

## Test de stress et d'énergie vitale

Au fil des années, j'ai pu observer sur moi-même et sur les milliers de personnes que j'ai coaché au travers de mes formations, comment déterminer avec précision son état intérieur (niveau d'énergie et de stress) en se basant sur deux tests alternatifs vraiment efficaces.

*Avertissement : Ces deux tests sont présentés à titre informatif et n'ont pas pour but de prescrire la médecine. Ils ne remplacent absolument pas le diagnostic de votre médecin traitant que vous devez obligatoirement consulter en matière de santé.*

### Test n°1 (test Broda Barnes): votre température corporelle ?



J'emprunte ce test alternatif au docteur Broda Barnes, célèbre endocrinologue américain spécialiste de la thyroïde, glande responsable du métabolisme.

Pour traiter ses patients, le docteur Barnes prenait leur température corporelle et son diagnostic était simple. En utilisant un thermomètre à cadran numérique sous la langue le matin au réveil, **si votre température corporelle est inférieure à 36.6°C ou 97.9°F, cela indique un dysfonctionnement de votre thyroïde.** Plus votre température est inférieure à cette norme, plus votre hypothyroïdie est importante et plus votre métabolisme est endommagé. Si votre température est supérieure ou égale à 36.6°C ou 97.9°F le matin au réveil, cela indique un bon fonctionnement de votre thyroïde et donc un bon métabolisme.

*PS: pour vous mesdames, il est préférable de prendre cette température les premiers jours des règles car votre température s'élève naturellement avec la variation de votre cycle hormonal.*

Le test du docteur Barnes est précieux et très fiable car **le principal critère physique d'un métabolisme élevé est votre température corporelle.** En effet, plus votre métabolisme est élevé, plus votre température corporelle est élevée. Si votre métabolisme est endommagé, vous êtes inévitablement frileux.

Votre température corporelle est un facteur que votre corps surveille et maintient en permanence car il en va de la survie de vos milliards de cellules. Un seul degré en moins est un stress terrible pour vos cellules. Cela indique surtout un dysfonctionnement de votre métabolisme et de votre respiration.

**En ayant une température supérieure à 36.6°C ou 97.9°F, vous êtes déjà assuré que vos cellules produisent suffisamment d'énergie pour faire fonctionner votre corps tout entier.** Selon le docteur Barnes et le rapport scientifique qu'il a publié, cette simple variable (température) vous met à l'abri de plus de 150 maladies modernes associées selon lui à l'hypothyroïdie. On y retrouve la plupart des maladies modernes telles que le stress, l'anxiété, le diabète, la dépression, le cholestérol, le burn-out, etc.

En ce qui concerne votre respiration, **une température supérieure à 36.6°C ou 97.9°F est l'assurance d'une bonne concentration en CO2 dans vos cellules.**

Mais **ce test est très loin de suffire** car il est très facile de maintenir une bonne température avec une alimentation acidifiante. Et oui, en mangeant des produits animaux, du sucre raffiné ou tout autre produit industriel, vous produisez énormément de CO2 dans vos cellules, ce qui augmente instantanément votre oxygénation, votre métabolisme, votre énergie et évidemment votre bien-être. *C'est pour ça que nous y sommes toutes et tous aussi dépendants.*

Mais c'est un bien-être illusoire très temporaire car à moyen long terme, vous dégénérez votre organisme. Vous utilisez donc une alimentation acidifiante pour remplacer la perte de CO2 (acide) en cas de stress (hyperventilation). Et comme la société tout entière est stressée, nous sommes accros à ces aliments acidifiants.

Mais si on veut quand même voir le bon côté des choses, en ayant une alimentation acidifiante, vous épargnez au moins vos glandes surrénales en évitant de produire du bicarbonate (acide), ce qui vous préserve au moins du burnout (épuisement du système nerveux endocrinien).

Mais malheureusement, **cette alimentation acidifiante aura quand même des effets secondaires négatifs à moyen long terme**, notamment en dégénérant votre précieux système nerveux. Si vous êtes jeune, tout va bien, mais votre corps ne tardera pas à vous avertir...

*Il y a une immense différence, un fossé énorme, entre produire du CO2 dans vos cellules en mangeant une alimentation acidifiante et produire du CO2 en respirant correctement. On vit dans deux mondes complètement différents et notre santé en est le reflet !*

En vérité, **quand vous produisez suffisamment de CO2 avec votre respiration, vous n'êtes plus du tout attiré par une alimentation acidifiante**, mais bien au contraire, par une alimentation alcaline (fruits, légumes, eau, etc) car vous acidifiez constamment votre sang grâce à votre Respiration Intermittente en accumulant toujours plus de CO2 (acide). **Toutes addictions alimentaires néfastes disparaissent du jour au lendemain en manipulant simplement votre pH sanguin.**

*C'est évidemment un des pouvoirs de la Respiration Intermittente qui vous permet de manger sainement (alcalin) sans vous épuiser. Ne faites surtout pas l'erreur de manger sain (alcalin) si vous êtes stressé car votre sang est déjà alcalin à cause de l'hyperventilation. Si vous le faites, vous réquisitionnez doublement vos glandes surrénales et vous foncez droit vers le burn-out !*

En période de stress, vous devez soit manger des aliments acidifiants (solution de facilité d'urgence) soit pratiquer la Respiration Intermittente qui acidifie naturellement votre sang en accumulant du CO2 (solution idéale très efficace). Vous n'avez pas d'autres options possibles ! Quand la première option (alimentation acidifiante) est un piège, la deuxième option (respiration intermittente) vous transforme en profondeur...

Ainsi, pour préciser votre état physiologique intérieur, il nous faut absolument un deuxième test pour affiner le premier du docteur Barnes (température corporelle de 36.6°C ou 97.9°F le matin).

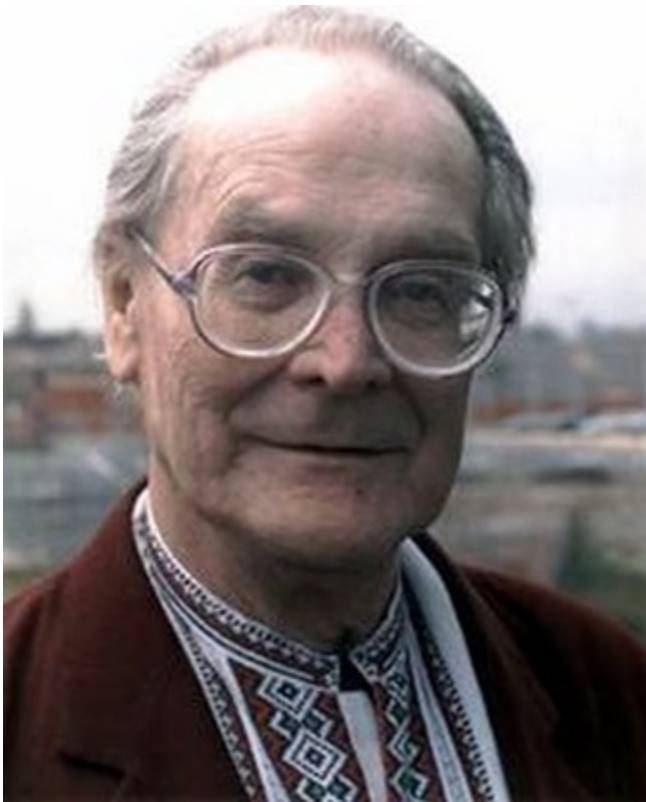
*Ce deuxième test permettra de déterminer comment vous produisez votre énergie, soit avec une alimentation acidifiante, soit avec une parfaite respiration...*

## **Test n°2 (Test Buteyko): votre temps d'apnée après une expiration ?**

Selon une étude scientifique (*McArdle et al, 2000*), **si une personne retient sa respiration après une expiration, cela prend environ 40 secondes avant de devoir inspirer à nouveau**. Ce temps d'apnée à poumons vides indique une oxygénation cellulaire normale.

Ces 40 secondes correspondent également à une autre norme physiologique surveillée de très près par le corps (comme celle de la température idéale qui devrait être de 37°C ou 98.6°F quelque soit le mois de l'année). **Ces 40 secondes correspondent à la pression en CO2 dans les alvéoles pulmonaires et dans le sang artériel qui doivent être de 40 mmHg** (unité de mesure de pression atmosphérique) pour garantir l'équilibre acido-basique maintenu par la pression en O2/CO2 dans le sang. Cela a été mis en évidence par les physiologistes Charles Douglas et John Haldane (Université d'Oxford). Leurs résultats ont été publiés en 1909 dans un article médical (*The regulation of normal breathing, Journal of Physiology, Douglas & Haldane, 1909*).

🔥 Il y a donc une correspondance entre **votre temps d'apnée après une expiration** et la **concentration en CO2 dans votre corps** (et donc votre équilibre acido-basique).



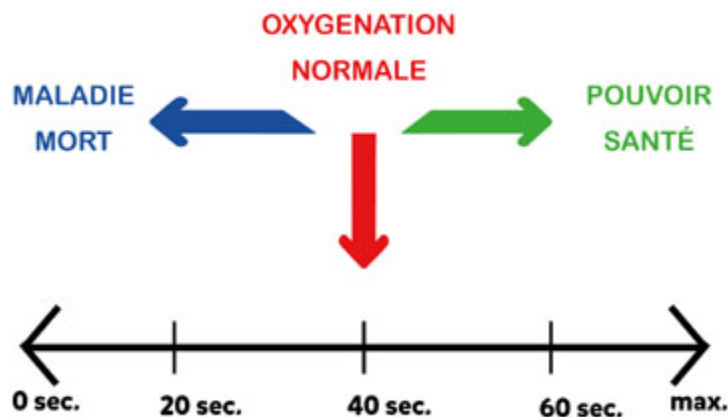
Cette conclusion est le pilier de la méthode de respiration créée par le docteur Konstantin Buteyko, un maître de la respiration dans les pays de l'Est. Lui et son équipe ont mis au point un **test respiratoire pour mesurer votre seuil de tolérance au CO2**.

*Dit autrement, ce test permet de déterminer si vous hyperventilez ou pas.*

Le test est très simple. Asseyez-vous confortablement le dos bien droit. Observez quelques secondes votre respiration sans la modifier. A la fin d'une expiration, pincez votre nez pour faire une apnée. Lancez un chronomètre en même temps. Au tout premier signe d'inconfort (désir d'inspirer), vous arrêtez le chrono et reprenez votre respiration normalement.

Pour réussir le test, vous devez reprendre votre respiration au tout premier signe qui vous indique d'inspirer, et quand vous reprenez votre souffle, votre inspiration ne doit pas être plus agitée ou plus profonde qu'avant le test. **Votre test d'apnée après expiration ne doit pas perturber votre respiration naturelle.** Si c'est le cas, vous avez trop forcé, il faut recommencer le test en attendant quelques minutes.

Comme l'étude scientifique (*McArdle et al, 2000*) l'indique, cela prend normalement environ 40 secondes avant de devoir inspirer à nouveau. Ce temps d'apnée indique une oxygénation cellulaire normale. C'est également la conclusion du docteur Buteyko et son équipe qui ont pu le tester sur des milliers de patients dans les pays de l'Est.



Le docteur Buteyko disait : *"En dessous de 40 secondes, la Vie est vécue dans la souffrance"*.

Evidemment, avec un seuil de tolérance au CO2 faible, vos cellules ont une concentration en CO2 en dessous de la normale, donc une faible oxygénation, et forcément un métabolisme endommagé qui ne produira pas suffisamment d'énergie (ATP) pour produire de la chaleur (36.6°C ou 97.9°F minimum) et faire fonctionner l'ensemble de votre corps. **A ce stade, vous vivez évidemment dans un stress perpétuel !**

En observant l'échelle ci-dessus, il est facile de comprendre que **les personnes malades et stressées ont un score inférieur à 40 secondes** et que **les personnes en parfaite santé qui disposent**

**d'aptitude hors norme (yogis, athlètes de haut niveau, leaders, maîtres spirituels, etc) ont inévitablement un score supérieur à 40 secondes.**

Mais attention ! Le test du docteur Buteyko seul ne suffit absolument pas car il existe un piège dans lequel tombent beaucoup de pratiquants de la méthode Buteyko. Il est très facile de dépasser les 40 secondes, il suffit par exemple d'hyperventiler quelques secondes en faisant quelques respirations profondes et le tour est joué !

En hyperventilant rapidement, vous évacuez beaucoup de CO<sub>2</sub>. Si vous faites une apnée (après expiration) juste après, votre temps d'apnée sera forcément plus long.

Si vous faites le test le matin au réveil (comme c'est préconisé dans la méthode Buteyko), mais que vous avez hyperventilé pendant votre nuit de sommeil, vous pouvez dépasser facilement les 40 secondes. Si vous êtes un fervent adepte de la méthode Buteyko, vous croirez être en parfaite santé alors que votre température raconte une toute autre histoire...

C'est la raison pour laquelle, **il faut obligatoirement coupler les deux tests, celui de Buteyko et celui de Barnes**. L'association des deux tests alternatifs est infaillible pour préciser votre état physiologique intérieur : c'est à dire votre niveau d'énergie (test de température) mais aussi votre niveau de stress et d'hyperventilation (test d'apnée après expiration).

Par exemple, voici trois cas possibles que je rencontre fréquemment :

1) La personne a une température très inférieure à 36.6°C ou 97.9°F mais un temps d'apnée (après expiration) supérieure à 40 secondes. Dans cette situation, on retrouve souvent des personnes très frileuses à tendance "vegan" qui manquent cruellement d'énergie et vivent un stress physiologique permanent qui épuise leurs glandes surrénales.

2) Vous avez aussi la personne avec une parfaite température de 37°C ou 98.6°F le matin au réveil mais une apnée après expiration très inférieure à 40 secondes. Ce sont souvent des personnes chaleureuses (mais stressées) ayant une alimentation très acidifiante. **Ces personnes produisent suffisamment d'énergie, mais c'est une énergie de stress et de stimulation** issues de la consommation de produits animaux, de sucre, de produits industriels ou encore de café ou d'autres boissons énergétiquement stimulantes. Ces gens là sont maintenus "artificiellement" par leur alimentation acidifiante, pas par leur respiration.

3) Et vous avez la personne avec une température inférieur à 36.6°C ou 97.9°F et un temps d'apnée largement inférieur à 40 secondes. Comme le docteur Buteyko le dit si bien, **ces personnes ne vivent pas, elles survivent**. Il précise : "*En dessous de 40 secondes, la vie est vécue dans la souffrance*". Je peux le confirmer pour avoir connu le fond du trou : 35.8°C ou 96.4°F de température corporelle et 9 secondes d'apnée. Heureusement tout s'est normalisé depuis, mais je vous garantie que je reviens de loin...

Dans les trois cas, **cela indique un métabolisme endommagé mais surtout une respiration non optimale (hyperventilation)**.

*En pratiquant sérieusement la Respiration Intermittente, l'individu peut normaliser rapidement son métabolisme (plus d'énergie et moins de stress) car il relance son oxygénation cellulaire (énergie) tout en désactivant le cycle mortel de l'hyperventilation (stress).*

Ainsi, la personne se rapproche petit à petit des deux normes :

1) température corporelle le matin au réveil de 36.6°C ou 97.9°F minimum

2) temps d'apnée après expiration le matin au réveil de 40 secondes minimum

Selon mes observations et mon expérience personnelle, à ce stade, l'individu fonctionne parfaitement à tous les niveaux : physiquement, émotionnellement et psychiquement. L'absence de stress lui procure une énergie sans limite mais surtout un sentiment de paix et de bonheur permanent.

C'est également les observations du docteur Buteyko (norme de 40 secondes) et celles du docteur Barnes (norme de 36.6°C ou 97.9°F). **En associant ces deux normes, vous avez le test alternatif ultime pour déterminer votre état physiologique intérieur (niveau d'énergie et de stress).**

Pour vous décrire ce qu'est un individu en parfaite santé (37°C / 98.6°F et 40 secondes minimum), je vais laisser le célèbre médecin Henry Bieler vous en parler. Il est spécialisé dans les médecines alternatives naturelles et il est auteur de nombreux livres sur la santé tels que "*L'alimentation est votre meilleur médicament*" où il décrit justement la personne en parfaite santé comme le "*type adrenal*".

Voici sa description :

*"L'énergie physique du type adrenal est apparemment sans limite, réponse de son système nerveux sympathique qui oxyde parfaitement le phosphore dans les tissus nerveux. L'oxydation du CO2 dans le système musculaire donne au type adrenal une bonne chaleur corporelle. La température de son corps est rarement au dessous de 37 degrés (98.6°F), avec les mains et les pieds toujours agréablement chauds.*

*Comme la digestion et la détoxification des produits toxiques dépendent beaucoup de l'oxydation dans le foie et les intestins, cela donne au type adrenal, qui possède une parfaite oxydation cellulaire, une parfaite digestion. En fait, le type adrenal peut manger tous types de nourriture sans aucun inconfort. L'excès d'acide urique ainsi que les composés indoxyles sont complètement détoxifiés dans le foie et ne s'accumulent pas dans le sang et ne se retrouvent pas non plus dans les urines.*

*Les muscles sont parfaitement développés et ont une splendide tonicité. La fatigue est pratiquement inconnue du type adrenal. Son endurance musculaire est spectaculaire. Et la parfaite tonicité de ses muscles involontaires est mise en évidence par un péristaltisme (mouvement intestinaux) rapide, donnant lieu à plusieurs défécations par jour. Il peut manger tout, dans toutes les combinaisons possibles, sans aucun problème digestif particulier.*

*La qualité de son sang est caractéristique. Il apparaît légèrement plus de globules rouges que la normale, mais maintient constamment une parfaite concentration en globules blancs. Son immunité contre les invasions bactériennes est spectaculaire. Le type adrenal est difficilement infecté par les maladies virales saisonnières.*

*Le type adrenal a une disposition quelque peu phlegmatique : pas pressé, jovial, lent à s'enervier, jamais confronter à l'insomnie, l'agitation ou la peur. Il préfère s'écarter du groupe pour éviter les querelles. Il dispose d'un grand cercle d'amis qui apprécient sa compagnie car il a le coeur chaud et dégage une aura de sympathie. Une parfaite circulation lui confère des mains chaudes et magnétiques."*

Intéressant n'est-ce-pas ?



En vérité, l'individu en parfaite santé est résumé dans le premier paragraphe de sa description par un seul et unique facteur essentiel (relisez si nécessaire) : **OXYDATION du phosphore et du CO2 !**

Toutes les caractéristiques du type adrenal (de l'individu en parfaite santé), dépendent donc de votre capacité d'oxydation OXYGENE), de votre oxygénation cellulaire, et donc inévitablement de votre concentration en CO2 pour attirer l'oxygène (effet Bohr).

Comme Henry Bieler l'observe et le décrit si bien, **une bonne OXYDATION confère de véritables pouvoirs modernes** :

- énergie physique sans limite
- température du corps rarement en dessous de 37°
- digestion et détoxification parfaites
- possibilité de manger tous types de nourriture sans aucun inconfort
- muscles parfaitement développés et toniques
- fatigue inconnue
- endurance musculaire spectaculaire
- péristaltisme rapide (digestion rapide)
- sang avec plus de globules rouges
- parfaite concentration en globules blancs et immunité spectaculaire
- disposition phlegmatique (patient, jovial, calme, détendu, coeur chaud, aura de sympathie)
- parfaite circulation (mains chaudes et magnétiques)

Voilà les observations du célèbre docteur Henry Bieler qui se recoupent également avec les observations du docteur Barnes et Buteyko sur les caractéristiques d'un individu en parfaite santé.

*Et cette parfaite santé ne dépend que d'un seul et unique facteur : votre OXYDATION, donc votre oxygénation qui dépend de votre concentration en CO2 (effet Bohr) et donc de votre seuil de tolérance au CO2 (la limite qui vous permet d'en accumuler toujours plus).*

Et quelle est l'arme ultime, l'outil le plus puissant, l'aptitude suprême à acquérir pour développer tous ces pouvoirs intérieurs modernes ?

Oui, vous le savez maintenant...

### **La respiration intermittente !**

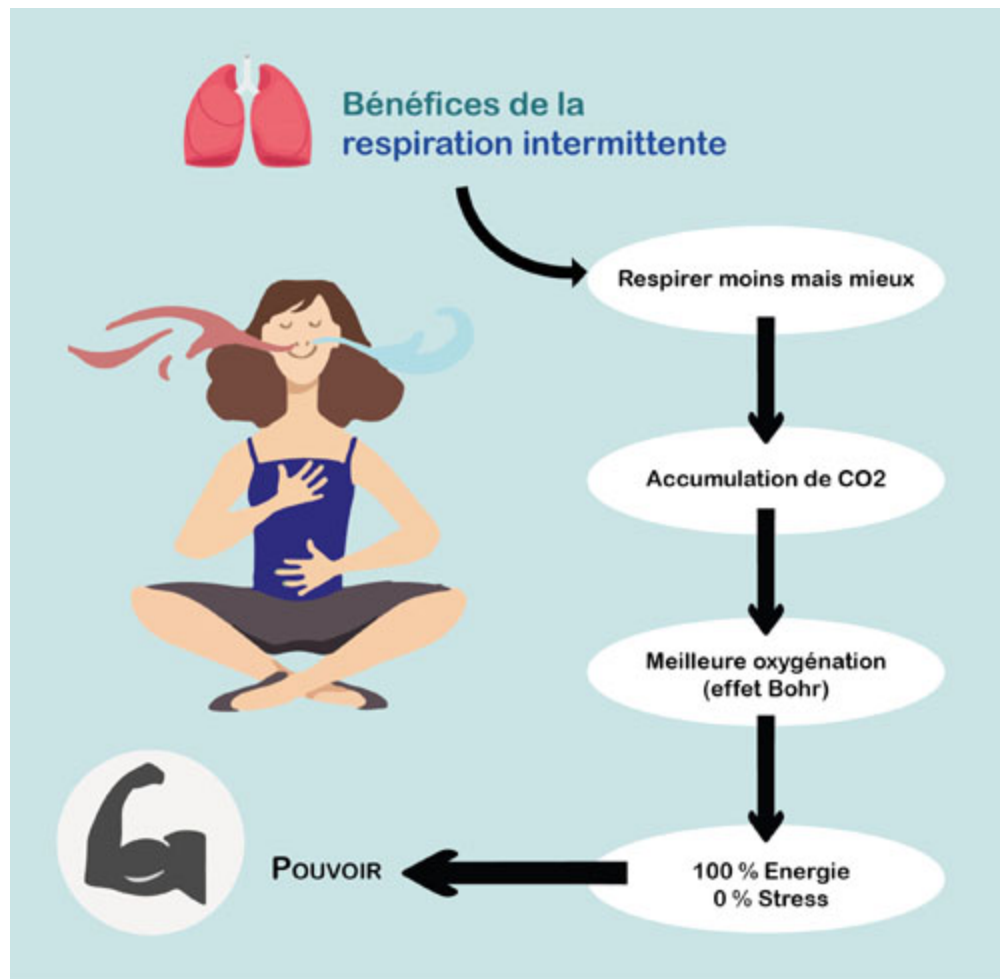
*Rassurez-vous, je vais bientôt vous enseigner exactement comment faire, vous serez surpris des effets bénéfiques dès la première application. Justement, en parlant de bénéfices, voyons d'abord en détails les bienfaits de la Respiration Intermittente.*

Les yogis devenaient des demi-dieux en respirant moins ! Et vous, qu'allez-vous devenir ?

## **Les bénéfices et bienfaits de la Respiration Intermittente**

La Respiration Intermittente a pour objectif d'augmenter constamment votre seuil de tolérance au CO2. Ce seuil est déterminé par votre très puissant cerveau reptilien. En repoussant vos limites et donc ce seuil de tolérance toujours plus haut, vous reprenez le contrôle sur votre animal intérieur, ce qui vous permet d'éliminer tout votre stress mais aussi de développer votre potentiel énergétique et psychique au maximum !

Les scientifiques savent depuis toujours que les hommes utilisent seulement 10% des capacités de leur cerveau (toute la partie consciente du néocortex). Accumuler toujours plus de CO2 dans votre organisme va inévitablement vous donner accès à des pouvoirs auxquels vous n'auriez jamais imaginé (les 90% restants uniquement accessibles quand votre cerveau reptilien est apaisé et sous contrôle).



Voici donc un aperçu des bienfaits illimités qu'apporte la pratique assidue et intelligente de la Respiration Intermittente.

### Comment mieux s'oxygéner ?

Plus vos cellules produisent du CO2, plus elles attirent de l'oxygène (effet Bohr). **L'oxygène va ainsi oxyder et brûler tout le contenu de vos cellules, que ce soit votre repas, vos réserves de graisse ou encore vos toxines.**

Quand certains thérapeutes vous conseillent de jeûner pour brûler vos graisses et vos toxines en excès, je préconise plutôt d'augmenter votre capacité d'oxydation pour brûler plus de matière et produire plus de chaleur. Et cela n'est possible qu'en augmentant votre oxygénation en pratiquant la Respiration Intermittente.

Vous pouvez jeûner toute votre vie sans en retirer les bienfaits si vous ne savez pas comment bien respirer pour augmenter votre oxydation cellulaire (capacité à brûler la matière).

## Comment se relâcher et se détendre ?

Le CO2 a un effet de dilatation sur l'ensemble du corps (*Dilator action of CO2* Peter H. Viles & John T. Shepherd). Dit autrement, plus votre concentration en CO2 est faible, plus votre corps est tendu et contracté (respiration chaotique). **Plus votre concentration en CO2 est élevée, plus votre corps se relâche et se détend** (respiration calme).

Tout commence déjà au niveau des poumons. Une bonne concentration en CO2 est nécessaire pour dilater les alvéoles pulmonaires afin de permettre les échanges gazeux qui se font par effet de diffusion entre les poumons et le sang. Dans le cas contraire, un manque de CO2 entraîne la constriction des bronches et donc une difficulté respiratoire plus connue sous le nom d'asthme (l'intensité peut varier en fonction des personnes).

Vous avez beau respirer de plus en plus en tentant de prendre de grandes inspirations (hyperventilation), malheureusement cela ne fait qu'empirer la situation. Comme nous l'avons vu, **pour augmenter votre oxygénation, il ne faut pas respirer plus, mais moins, en instaurant des pauses respiratoires grâce à la Respiration Intermittente.**

**Une bonne concentration en CO2 est aussi nécessaire pour dilater le réseau sanguin** (artères et veines). Cela va diminuer directement votre rythme cardiaque. Dans le cas contraire, un manque de CO2 entraîne la constriction du réseau sanguin et une hypertension. Cela entraînera directement l'accélération de votre rythme cardiaque qui devra augmenter pour pouvoir irriguer l'ensemble de votre corps. A long terme, vous fatiguez votre coeur en plus d'endommager votre réseau sanguin.

Quand certains thérapeutes vous conseillent la prise de bicarbonate de soude (même structure que le CO2) pour dilater votre système sanguin et normaliser de nombreux autres paramètres, je préconise plutôt la pratique de **la Respiration Intermittente qui va rapidement augmenter votre concentration en CO2 et dilater l'ensemble de votre corps** (bronches, réseau sanguin, cellules, etc).

Même les douleurs localisées au niveau des tensions et des contractures physiques ont tendance à disparaître en présence de l'effet de dilatation d'une bonne concentration en CO2 (voir étude sur la sédation ci-dessous).

## Comment se calmer et destresser ?

Un autre effet puissant du CO2 est son effet sédatif (*Fukuda et.al. 2006 Moderate hypercapnia-induced anesthetic effects and endogenous opioids*). Une bonne concentration en CO2 va apaiser l'ensemble de vos cellules. Il y a les cellules musculaires qui seront détendues, mais celles qui nous intéressent sans doute le plus sont les cellules nerveuses qui forment notre moelle épinière et notre cerveau. **Une bonne concentration en CO2 est donc l'assurance d'un système nerveux parfaitement calme et détendu** (absence de stress).

Dans le monde de la respiration (yoga, sophrologie, etc), on parle souvent d'activer le système nerveux parasympathique (celui qui apaise le corps) en insistant sur l'expiration. Même si cela est effectivement le cas, **le principal facteur qui déterminera l'état d'apaisement de votre cerveau et de votre système nerveux restera votre concentration en CO2**, qui est un sédatif naturel.

Quand certains thérapeutes vous conseillent la prise de plantes "apaisantes" aux vertus médicinales ou la respiration profonde, je préconise plutôt de pratiquer **la Respiration Intermittente qui apaisera**

**naturellement l'ensemble de votre corps, des muscles au cerveau en passant par tout votre système nerveux.**

Des études scientifiques ont même démontré que tous les effets positifs de la méditation n'ont rien à voir avec la méditation elle-même, mais sont liés directement au ralentissement de votre respiration pendant la méditation (*Grant and Rainville 2009 : Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in Zen meditators*).

En comprenant cela, vous pourriez tout autant jouir d'un état de paix mental quelque soit le moment de la journée, quelque soit votre posture, assis, allongé ou debout dans une file d'attente, du moment que vous manipulez correctement votre respiration pour augmenter votre concentration en CO2.

**Evidemment en pratiquant la Respiration Intermittente pendant votre méditation, vous décuplez encore plus les effets positifs de votre séance** comme jamais vous ne l'auriez imaginé.

*J'ai moi-même pratiqué des années de méditation intensive jusqu'à faire des retraites méditatives de plusieurs semaines dans des ashrams. Cela n'a jamais réellement apaisé mon mental agité... Par contre, la pratique poussée de la Respiration Intermittente m'a offert d'expérimenter des états de calme et de paix intérieur qui ont impacté profondément mon état de conscience au quotidien. Les mots me manquent pour décrire ces états dont vous ne pouvez réaliser toute la saveur que par expérience directe.*

## **Comment améliorer sa vitalité ?**

En attirant plus d'oxygène dans vos cellules (effet Bohr), vous augmentez votre capacité d'oxydation, vous brûlez donc plus de calories et produisez beaucoup plus d'énergie.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, **augmenter votre métabolisme énergétique peut se faire calmement, sans aucun effort physique particulier mais simplement en manipulant intelligemment votre respiration.**

D'ailleurs, les yogis développaient une grande énergie accompagnée d'une grande chaleur interne dans l'immobilité d'une posture de méditation.

Quand certains thérapeutes vous conseillent de faire du sport intensif quotidiennement et de prendre des suppléments pour booster votre énergie, je préconise plutôt de pratiquer tranquillement la Respiration Intermittente accompagnée d'une activité légère tout au long de la journée.

## **Comment se régénérer rapidement ?**

En cas de problème de santé, la priorité du corps est évidemment l'auto-guérison. Selon l'effet Bohr (docteur Christian Bohr), l'oxygène est distribué dans les cellules qui produisent le plus de CO2.

Et savez-vous quel est leur point en commun entre un organe défectueux ou endommagé, des cellules cancéreuses, des intestins paresseux, des tissus inflammés ? Ces cellules produisent énormément de CO2 (activité cellulaire causée par la maladie) et consomment ainsi tout votre oxygène disponible, ce qui vous en laisse très peu pour vos autres activités.

Quand certains thérapeutes vous conseillent le repos complet et une modification de votre alimentation, je préconise plutôt le repos complet accompagné obligatoirement d'une Respiration

Intermittente pour augmenter votre capacité d'oxygénation et ainsi accélérer la régénération de votre corps.

## **Comment avoir plus de souffle et améliorer son endurance ?**

Votre capacité d'endurance est liée directement à votre seuil de tolérance au CO2 mais aussi à votre volume sanguin et plus précisément à votre concentration en globules rouges (hémoglobine) qui stockent l'oxygène.

La production de globules rouges commence dans la moelle osseuse. C'est elle qui assure le renouvellement du sang en produisant à l'intérieur des os des cellules souches (hématopoïèse) à l'origine des cellules sanguines (globules blancs, rouges et plaquettes). La rate (organe de digestion) joue aussi un rôle dans la fabrication des cellules sanguines.

Quand certains thérapeutes vous conseillent un entraînement en montagne pour augmenter votre production en globules rouges (ce que font tous les sportifs de haut niveau), je préconise plutôt de pratiquer la Respiration Intermittente qui simule par des rétentions respiratoires la même pression atmosphérique qu'en altitude où l'oxygène se raréfie.

**Ainsi, pour compenser cette diminution de l'oxygène disponible dans l'air (dû à l'altitude ou aux pauses respiratoires), le corps va produire plus de globules rouges afin de stocker plus d'oxygène dans le sang** pour prévenir tout manque, ce qui va augmenter votre endurance et votre souffle.

De plus, la Respiration Intermittente stimulera aussi la moelle osseuse ainsi que la rate qui fonctionneront de manière beaucoup plus efficace. Cela est bien mis en évidence chez les plongeurs en apnée qui ont souvent une rate plus développée que les autres (*Enlarged spleen key to diving endurance, Robert Sanders*).

## **Comment augmenter son métabolisme (thyroïde) ?**

Le métabolisme est l'ensemble des processus internes qui transforment l'air, l'eau et la nourriture sous forme d'énergie.

Votre métabolisme est directement relié à votre cerveau reptilien mais également à votre glande endocrinienne thyroïde. C'est elle qui détermine à quelle vitesse une cellule doit produire du CO2 (activité cellulaire). La thyroïde agit toujours en fonction du niveau de stress du cerveau reptilien (hyperventilation).

Les personnes fatiguées et stressées (hyperventilation) souffrent toujours d'une sur ou sous activité de leur thyroïde, ce qui entraîne de nombreux problèmes de santé.

Quand certains thérapeutes vous conseillent de restaurer votre thyroïde par un régime particulier, je préconise plutôt de pratiquer la Respiration Intermittente pour rétablir une concentration élevée en CO2. Cela a pour effet de désactiver le stress du cerveau reptilien qui normalisera automatiquement le bon fonctionnement de toutes les glandes endocriniennes sous son commandement, dont la glande thyroïde.

## Comment augmenter sa production de globules blancs (thymus) ?

Le thymus est une glande endocrinienne responsable de la production des globules blancs. C'est sans doute la glande la plus directement impactée par votre respiration car elle est reliée à votre diaphragme, le muscle de la respiration.

**Lors d'un choc émotionnel (stress), votre diaphragme a tendance à se bloquer physiquement**, ce qui va aussi entraîner le blocage du thymus et l'arrêt de la production des globules blancs. C'est malheureusement tout votre système immunitaire qui est désactivé, ce qui provoque rapidement la maladie voir même la mort.

Il n'est pas rare d'entendre la mort rapide (quelques semaines/mois) de personnes qui subissent un choc émotionnel violent.

Quand certains thérapeutes vous conseillent la respiration profonde pour débloquer votre diaphragme, je préconise plutôt de pratiquer la Respiration Intermittente qui n'a strictement rien à voir avec la respiration profonde que je déconseille d'ailleurs fortement car elle a tendance à diminuer votre concentration en CO2 quand la Respiration Intermittente l'augmente.

En effet, **les personnes qui pratiquent la respiration profonde ont tendance à respirer beaucoup plus que la normale (hyperventilation)**, ce qui diminue leur concentration en CO2, alors que la Respiration Intermittente vous fait respirer beaucoup moins (mais mieux), ce qui augmente votre concentration en CO2.

*A l'origine, la respiration profonde (du Yoga) avait pour unique but d'augmenter votre concentration en CO2. Mais pour cela, il est important de respecter de nombreuses règles très précises qui permettent le ralentissement et la subtilisation du souffle. Très peu de thérapeutes en respiration connaissent ces règles. Certains professeurs de Yoga ou sophrologues pensent même que la respiration profonde permet de respirer plus d'oxygène en respirant plus d'air (terrible erreur!)... Malheureusement, cela entraîne une très mauvaise pratique et inévitablement une hyperventilation. C'est malheureux pour les élèves qui suivent ces conseils erronés, que j'ai moi-même donné il y a bien longtemps, par ignorance.*

Plutôt que d'apprendre à pratiquer la respiration profonde correctement (ce qui prend plusieurs mois pour pratiquer correctement), je préconise plutôt la pratique de la Respiration Intermittente qui peut être pratiquée facilement et correctement dès la première séance, même pour un total débutant.

## Comment améliorer sa digestion (pancréas) ?

Une bonne concentration en CO2 augmente le feu digestif de l'oxygène (oxydation) dans vos cellules. Mais elle augmente aussi le feu digestif de votre système digestif tout entier en stimulant par exemple votre production d'acide chlorhydrique sécrété par le pancréas afin de purifier et digérer votre bol alimentaire, ou encore votre production de bile sécrétée par la vésicule biliaire pour digérer les acides gras.

De plus, une bonne concentration en CO2 a un effet puissant sur l'accélération de votre péristaltisme qui est le mouvement naturel de votre intestin. Non seulement le CO2 garantit un feu digestif puissant, mais il garantit aussi une excrétion efficace grâce à un intestin puissant.

Hypocrate, le père de la médecine, disait : "*la maladie commence toujours dans l'intestin*". En effet, la constipation et l'accumulation de matières dans l'intestin (et donc dans les cellules) est le point de départ de la dégénération du corps et de l'esprit. L'accumulation de matières n'a qu'une seule cause : une faible oxygénation qui ne brûle PAS correctement la matière...

Quand certains thérapeutes conseillent la supplémentation en enzymes digestives pour soutenir les organes digestifs, je préconise plutôt la Respiration Intermittente qui va naturellement augmenter l'efficacité de tous vos organes de digestion et accélérer votre péristaltisme (évacuation de toutes matières stagnantes).

## **Comment augmenter sa libido et son énergie sexuelle ?**

Chez l'homme, **une bonne concentration en CO2 va permettre un effet de dilatation indispensable pour faire affluer le sang au niveau du pénis** afin de le dilater et le faire grossir au maximum (dilatation du réseau sanguin).

L'effet sédatif du CO2 sera également essentiel pour désactiver le stress toujours présent chez les personnes qui respirent mal (hyperventilation).

Dans le cas contraire, **un manque de CO2 entraînera du stress mais surtout une impuissance** (trouble érectile).

Chez la femme, **les effets de dilatation et de sédation du CO2 permettront une lubrification et une détente physique indispensables pour l'accueil du pénis**. Dans le cas contraire, un manque de CO2 entraînera une frigidité et la disparition progressive de l'appétit sexuel (libido). Cela s'observe très fréquemment chez les femmes à tendance "vegan" (alimentation alcaline + hyperventilation = stress et chute du CO2).

Quand certains thérapeutes vous conseillent la supplémentation en produits naturels aphrodisiaques, je préconise plutôt la pratique de la Respiration Intermittente qui va augmenter naturellement votre concentration en CO2, ce qui va permettre de dilater rapidement votre réseau sanguin et de vous apaiser. **Le résultat est une érection puissante pour les hommes et une libido accrue pour les femmes.**

## **Comment vaincre la fatigue chronique et l'épuisement surrénalien ?**

Les glandes surrénales sont situées juste sur vos reins. Ces glandes sont les soldats de votre cerveau reptilien. En cas de stress (hyperventilation), votre cerveau reptilien indique immédiatement à vos glandes surrénales de produire de l'adrénaline et du cortisol, des hormones de stress, ainsi que du bicarbonate pour compenser la perte de CO2 causée par l'hyperventilation.

A moyen long terme, **la production anormalement élevée d'hormones de stress et de bicarbonate va complètement épuiser vos glandes surrénales** et provoquer un burn-out, c'est à dire un épuisement complet du système nerveux et endocrinien.

Quand certains thérapeutes vous conseillent des plantes dites adaptogènes pour renforcer vos glandes surrénales, je préconise plutôt de désactiver entièrement votre réponse au stress à la source elle-même, c'est à dire au niveau du cerveau reptilien, afin de ne plus réquisitionner vos glandes surrénales. Ainsi, **leur repos complet entraînera leur régénération rapide.**



Et la seule façon de désactiver le stress de votre cerveau reptilien est évidemment la pratique de la Respiration Intermittente qui va l'apaiser rapidement en "stoppant" votre hyperventilation grâce aux pauses respirations (rétentions).

## **Comment augmenter sa longévité ?**

La science a montré que le métabolisme a tendance à diminuer progressivement avec l'âge, ce qui entraîne frilosité, fatigue, stress et évidemment maladie.

**La Respiration Intermittente est la pratique la plus puissante qui existe pour ralentir le processus naturel de vieillissement en augmentant votre métabolisme et en diminuant votre stress.**

Car évidemment, les personnes ayant choisi la voie des entraînements intensifs (HIIT) pour booster leur métabolisme seront forcés tôt ou tard d'arrêter. Le secret pour devenir un super centenaire ne se trouve certainement pas dans le sport ni même dans l'alimentation, mais dans une respiration optimale qui maintient une énergie élevée tout en diminuant le stress (**l'apaisement émotionnel et l'absence de stress sont les points en commun de tous les super centenaires**).

De plus, selon les médecins chinois ancestraux, le Jing ou l'énergie des reins (glandes surrénales) correspond à votre durée de vie. **Le stress et l'hyperventilation vident votre Jing et épuisent votre durée de vie**, alors que la Respiration Intermittente préserve complètement votre Jing afin de faire durer votre vie le plus longtemps possible. Cela n'est possible qu'en éliminant tout stress sur vos reins (glandes surrénales) en maintenant une bonne concentration en CO2 grâce à votre respiration.

Seule la Respiration Intermittente peut faire cela.

## Comment maigrir et brûler plus de graisse ?



L'accumulation de graisse n'est ni plus ni moins que des cellules qui ont une faible oxygénation et donc une capacité très limitée à brûler votre nourriture (vos repas mais aussi vos réserves de graisse).

De plus la graisse viscérale, celle que vous avez dans votre ventre, autour des organes digestifs, est caractérisée par un niveau de stress (cortisol) élevé.

Comment brûler plus de calories tout en diminuant votre stress ? Comment augmenter votre métabolisme sans vous tuer au sport ? Je crois que vous avez deviné...

Quand certains thérapeutes vous conseillent de jeûner pour brûler vos réserves de graisse (peu efficace si vous respirez mal), je préconise plutôt la pratique de **la Respiration Intermittente, le seul outil qui permet non seulement de brûler plus de calories tout en diminuant son niveau de stress** (hyperventilation).

Encore une fois, il n'y a que la respiration qui peut manipuler aussi efficacement votre cerveau reptilien inconscient en stoppant l'hyperventilation. Aucune autre technique ne pourra le faire aussi bien.

*Aussi, j'aimerais vous avertir sur le choix de votre thérapeute. Une respiration optimale entraîne un métabolisme puissant qui brûle tous excès de graisse. Si votre thérapeute est en surpoids surtout au niveau du ventre, les techniques de respiration qu'il vous enseignera vous induiront malheureusement en erreur et vous éloigneront du pouvoir d'une BONNE respiration. Loin de moi l'idée de vouloir critiquer, mais je vous dis ça car j'ai moi-même été en surpoids (105kg) à cause du stress et de*

*l'hyperventilation. En apprenant à bien respirer, j'ai retrouvé rapidement mon poids de forme (-20kg sans sport excessif ni régime restrictif mais juste en pratiquant la Respiration Intermittente).*

Pour les personnes déjà minces, la Respiration Intermittente réduira surtout leur niveau de stress (adrénaline) qui a tendance à les assécher alors que la Respiration Intermittente réduit le niveau de cortisol des personnes en surpoids. L'adrénaline a un effet "brûle graisse" alors que le cortisol a un effet "prise de poids", ce qui explique les différences de métabolisme. Quoi qu'il en soit, **la Respiration Intermittente réduira autant le niveau d'adrénaline que de cortisol**. Objectif : zéro stress !

## **Comment soulager sa difficulté à bien respirer ?**

Difficulté à respirer profondément ? Sensation de manquer d'oxygène ? Bâillements et soupirs réguliers ? Douleur dans le milieu du dos ou au niveau du plexus solaire ? Sensation d'un diaphragme bloqué et d'une boule au niveau du ventre ? Sensation d'oppression respiratoire dans la poitrine ? Crises d'asthme ou attaques de panique régulières ?

**Tous ces problèmes respiratoires sont le résultat évident d'une mauvaise respiration (hyperventilation), mais surtout d'une mauvaise oxygénation.** Comme vous le savez maintenant, la solution est de respirer moins pour augmenter votre seuil de tolérance au CO<sub>2</sub>, pour accumuler toujours plus de CO<sub>2</sub> dans vos cellules, ce qui attirera instantanément plus d'oxygène dans vos cellules (effet Bohr).

Cela n'est possible qu'avec la pratique de la Respiration Intermittente et surtout PAS de la respiration profonde (tendance à l'hyperventilation) ou des exercices d'hyperventilation (la pire des erreurs).

En plusieurs années de coaching, j'ai rencontré des centaines de personnes ayant un diaphragme bloqué. Toutes ces personnes pratiquaient la respiration profonde... ou devrais-je dire l'hyperventilation ! Voilà la cause de leur blocage diaphragmatique : une concentration en CO<sub>2</sub> trop faible qui entraîne des tensions dans le corps tout entier. La solution ? Stopper l'hyperventilation pour augmenter l'effet dilatateur et sédatif du CO<sub>2</sub>.

C'est exactement ce que fera la technique de base de la Respiration Intermittente que je vais bientôt vous enseigner.

## **Comment guérir ses phobies (peur panique irrationnelle) ?**

La phobie est une peur irrationnelle qui déclenche un état de panique anormal en comparaison avec le déclencheur. Quelque soit votre phobie, vous devez savoir qu'elle prend racine dans votre cerveau reptilien. C'est lui qui prend le contrôle de votre corps (palpitations, hyperventilation, tremblements, etc) en présence de la situation redoutée.

**L'unique solution pour éliminer une phobie est de reprendre le contrôle sur votre cerveau reptilien.** En apaisant votre cerveau animal inconscient grâce à la Respiration Intermittente, vous êtes en mesure d'augmenter sérieusement votre concentration en CO<sub>2</sub>.

Comme nous l'avons vu plus haut, le CO<sub>2</sub> possède un effet sédatif puissant qui calme instantanément l'état de peur panique et toute la réponse au stress associée (palpitations, hyperventilation, tremblements, etc).

De très nombreuses études scientifiques ont d'ailleurs démontré le lien entre la phobie et l'hyperventilation (*Garssen B, Van Veenendaal W, Bloemink R. Agoraphobia and the hyperventilation syndrome*). Pour rappel, l'hyperventilation diminue votre concentration en CO<sub>2</sub>, ce qui élimine son effet sédatif sur votre cerveau, qui va commencer à générer des pensées anormales (*Allen TE, Agus B. 1968: Hyperventilation leading to hallucinations*) et donc générer un état de peur panique complètement irrationnel.

Quand certains thérapeutes vous conseillent la pratique de l'hypnose ou de la méditation pour désactiver la peur inconsciente causée par la phobie, je préconise plutôt **la Respiration Intermittente pour arrêter d'urgence votre hyperventilation inconsciente, ce qui augmente votre concentration en CO<sub>2</sub>, apaiser rapidement votre cerveau reptilien et éliminer la totalité de vos peurs inconscientes.**

*De plus, pourquoi cibler une seule phobie quand vous pouvez toutes les éliminer d'un seul coup grâce à une bonne concentration en CO<sub>2</sub> ?*

Seule la Respiration Intermittente peut permettre une action aussi large et puissante !

## **Comment vaincre l'anxiété ?**

L'anxiété est un état très différent de la peur. Quand la phobie est un état d'angoisse généré par une situation très précise, l'anxiété est un état de stress permanent sans raison particulière.

En fait, il y a évidemment une raison, votre cerveau reptilien INCONSCIENT est en alerte maximale ! Et comme vous hyperventilez (inconsciemment), vos milliards de cellules sont en train de paniquer sérieusement car elles ne disposent pas assez d'oxygène pour produire l'énergie qui permettra leur survie ainsi que la votre. Rappelez-vous, vous êtes la somme de vos milliards de cellules réunies. Si elles paniquent et sont anxieuses, vous paniquez et êtes anxieux !

De très nombreuses études scientifiques ont démontré le lien entre l'anxiété et l'hyperventilation (*Ker WJ, Dalton JW, Gliebe PA. Some physical phenomena associated with the anxiety states and their relation to hyperventilation*). Vous pouvez même augmenter votre anxiété dès maintenant ! Il vous suffit simplement de respirer plus, d'hyperventiler. Quelques minutes suffiront...

Evidemment, **vous pouvez éliminer l'anxiété aussi rapidement, il suffit de stopper l'hyperventilation en respirant moins.** C'est exactement ce que fait la Respiration Intermittente grâce aux pauses respiratoires (rétentions) qui vont augmenter votre concentration de CO<sub>2</sub>, donc votre oxygénation et ainsi votre niveau d'énergie.

Aucune cellule ne panique quand elle dispose d'un maximum d'énergie... **L'anxiété disparaît dès que votre oxygénation se normalise grâce à la Respiration Intermittente.** C'est la solution la plus puissante pour désactiver quasiment instantanément votre état anxieux. Je l'ai utilisé des centaines de fois en coaching individuel et les résultats sont surprenants ! *A l'époque, j'ai moi-même guéri naturellement mon anxiété généralisé grâce à la Respiration Intermittente.*

Ce n'est pas pour rien que la respiration est le pilier de toutes les formations en gestion du stress et qu'on vous indiquera la plupart du temps d'apaiser et de calmer votre respiration. Cela revient à respirer moins, mais mieux ! Mais il y a des règles à respecter pour bien le faire... Je vous expliquerai tout avec la technique de base de la Respiration Intermittente !

*De plus, la technique de base que vous allez bientôt découvrir est extrêmement puissante pour désactiver instantanément une attaque de panique ou une crise d'angoisse, car les pauses respiratoires intelligentes désactivent instantanément le cycle mortel de l'hyperventilation et donc tous les symptômes désagréables qui l'accompagnent.*

## **Comment calmer son coeur et diminuer sa tension ?**

Le cerveau reptilien gère toute votre réponse au stress. C'est la raison pour laquelle il gère non seulement votre respiration mais aussi votre rythme cardiaque ainsi que votre tension artérielle. En manipulant ces variables, il vous permet de fuir ou de combattre.

Mais il n'y a aucun danger véritable autour de vous... Il n'y a aucune bête féroce qui vous attaque, ce n'est que votre patron, votre collègue, votre partenaire, votre ennemi ou pire, juste vos pensées illusoires...

En vérité, c'est juste que vous respirez TROP, vous hyperventilez en leur présence. En continuant à hyperventiler, vous validez la réaction au stress de votre cerveau reptilien. Ainsi, il augmente également votre rythme cardiaque et votre tension. Vous finissez par avoir des palpitations anormales ainsi qu'une hypertension qui vous oppressent sérieusement.

La solution ?

Indiquez à votre cerveau reptilien l'absence de stress.

Comment ?

En respirant moins grâce à la Respiration Intermittente.

Ce faisant, vous indiquez à votre cerveau reptilien de ralentir votre rythme cardiaque et de diminuer votre tension artérielle. **En manipulant votre respiration, vous manipulez toute votre physiologie interne.**

Quand certains thérapeutes vous conseillent des suppléments à base de plantes ou la respiration profonde pour vous apaiser, je préconise plutôt de désactiver directement le stress de votre cerveau reptilien en pratiquant la Respiration Intermittente.

Certaines personnes en état d'épuisement nerveux ou de dépression ont plutôt des problèmes d'hypotension. La Respiration Intermittente normalisera également cette tension trop faible en augmentant votre concentration en CO<sub>2</sub>, ce qui augmentera votre métabolisme ainsi que le fonctionnement de votre thyroïde (responsable en partie de la gestion de votre tension artérielle).

## **Comment calmer son mental ?**

De nombreuses études ont démontré le **lien entre l'hyperventilation et l'agitation du mental**, c'est à dire la production incessante de pensées souvent irrationnelles et négatives. On en revient encore et toujours à la faible concentration en CO<sub>2</sub> provoquée par l'hyperventilation.

L'effet sédatif du CO<sub>2</sub> n'agira donc plus sur vos cellules nerveuses et sur vos neurones. **Votre cerveau va commencer à générer de nombreuses pensées incohérentes qui vont des simples**

**pensées négatives qui tournent en boucle aux pensées obsessionnelles** voir même à des hallucinations (*Allen TE, Agus B. (1968) Hyperventilation leading to hallucinations*).

Quand certains thérapeutes vont conseillent de pratiquer la méditation, je préconise plutôt de pratiquer la Respiration Intermittente pour mettre fin à votre hyperventilation, ce qui va instantanément augmenter votre concentration en CO2 et rétablir son effet sédatif naturel sur votre cerveau. **Vos neurones vont s'apaiser rapidement et tout votre processus cognitif va se calmer, voir même s'arrêter complètement si vous accumulez suffisamment de CO2.**

C'est d'ailleurs l'objectif absolu des yogis qui utilisent la méditation pour calmer de plus en plus leur respiration afin d'expérimenter ce qu'on appelle le vide mental ou encore la pleine conscience. L'absence de pensée (mental) coïncide avec un état de conscience total où vous êtes parfaitement présent. Cet état de pleine conscience n'est possible qu'en l'absence totale de stress (hyperventilation générée par votre cerveau reptilien). Et **l'arme ultime pour apaiser votre cerveau reptilien est de contrôler et d'apaiser votre souffle grâce à la Respiration Intermittente.**

De plus, la Respiration Intermittente est l'outil le plus puissant qui existe pour approfondir vos méditations. **Aucun autre outil ne vous permettra d'atteindre ces états d'apaisement intérieurs incroyables causés physiologiquement par un très haut niveau de CO2.**

*En quelques mois, j'ai personnellement pu expérimenter un état de présence intense (pleine conscience) que des années de pratique intensive de la méditation ne m'avaient jamais offert. La clé ? Respirer moins (mais mieux) !*

Les méditants croient que c'est le fait de calmer leur mental qui leur procure ce bien-être, alors que c'est leur physiologie interne (concentration en CO2) qui apaise leur mental. Mais pour générer cet état physiologique qui apaise le mental, vous devez d'abord repousser votre seuil de tolérance au CO2 en pratiquant la Respiration Intermittente.

## **Comment vaincre l'insomnie et améliorer son sommeil ?**

Quand votre métabolisme (énergie) augmente et que votre stress diminue, en vérité, **vous dormez moins, mais mieux, car votre temps de récupération s'améliore grandement.**

De plus, en pratiquant la Respiration Intermittente, au lieu d'être fatigué et lourd au réveil avec le besoin urgent de prendre un café pour vous stimuler artificiellement, vous vous réveillez en forme et léger, sans ressentir le besoin de vous stimuler car vous êtes déjà opérationnel.

Vos nuits ont également tendance à être plus réparatrice car l'effet de dilatation et de sédation du CO2 vous plongent dans un sommeil très récupérateur.

Quand certains thérapeutes vous conseillent tout un rituel compliqué pour préparer votre nuit de sommeil, je préconise plutôt la pratique de la Respiration Intermittente pour accumuler toujours plus de CO2 (effet sédatif et dilatateur) afin de vous régénérer rapidement et de dormir paisiblement.

## **Comment lutter contre le cancer ?**

Otto Warburg, célèbre médecin, physiologiste, biochimiste, a été récompensé par un prix Nobel de médecine pour ses travaux sur le cancer. La conclusion de ses études est que le cancer ne peut pas se développer dans un environnement alcalin, c'est à dire dans des cellules riches en oxygène. Selon le

docteur Warburg, **la solution ultime pour prévenir et guérir le cancer est tout simplement d'améliorer l'oxygénation de vos cellules.**

Qu'est ce qui permet l'oxygénation de vos cellules ? Une bonne concentration en CO2 (effet Bohr).

Comment augmenter votre concentration en CO2 ? L'activité physique et la Respiration Intermittente.

Quand certains thérapeutes vous conseillent l'adoption d'un régime particulier, je préfère me fier à ce prix Nobel de médecine dont la conclusion est que **le cancer ne peut pas exister en présence d'oxygène.**

Il suffit simplement d'augmenter votre oxygénation et donc votre concentration en CO2 (effet Bohr) grâce à une bonne respiration. Le corps se chargera ensuite de se régénérer en fonction de ses ressources vitales (son niveau de Jing ou essence vitale).

## **Comment améliorer le fonctionnement de son cerveau ?**

Tous les scientifiques s'accordent à dire que l'être humain utilise à peine 10% des capacités de son cerveau. Nous utilisons la partie émergée de l'iceberg, la pointe qui dépasse, qui correspond au cerveau conscient appelé aussi le néocortex.

Mais il y a aussi la partie immergée de l'iceberg, les 90% restants, ceux dont on a pas conscience. Cela correspond à des facultés psychiques invisibles avec les yeux, des facultés de perception hors du commun. Ces pouvoirs résident dans notre cerveau limbique (émotionnel) mais surtout notre cerveau reptilien (animal). C'est lui qui détient un pouvoir incroyablement puissant dont nous avons pas accès car il est inconscient.

En vérité, **nous avons déjà toutes et tous expérimenté ces pouvoirs psychiques** dont voici quelques exemples :

- vous pensez à quelqu'un et rapidement après, vous croisez cette personne ou celle-ci vous appelle (*pouvoir de prémonition*)

- on vous invite à une activité, mais vous ressentez que cela va mal se passer ou que c'est une perte de temps. Malgré votre intuition, vous vous y embarquez quand même et réalisez quelques temps plus tard, que vous aviez raison, cette activité n'a rien donné de bons exactement comme vous l'aviez perçu dès le départ (*pouvoir d'intuition ou sixième sens*)

- vous sentez la présence de quelqu'un dans votre dos ou des regards sur vous. En vous retournant, vous vous apercevez qu'il y a effectivement des personnes qui vous observaient (*pouvoir de perception extra sensoriel*)

- vous rencontrez quelqu'un et vous percevez instantanément ses intentions ainsi que ses pensées (*pouvoir de clairvoyance*)

- vous imaginez et ressentez émotionnellement un futur désiré et quelques temps après, vous réalisez que vous vivez l'image que vous aviez imaginé (*pouvoir d'attraction*)

Nous possédons toutes et tous des pouvoirs psychiques incroyablement puissants mais ils sont endormis et rouillés à cause de leur non utilisation.



Quand certains thérapeutes vous conseillent d'invoquer la magie, je préconise plutôt de repousser vos limites physiologiques intérieures en augmentant votre seuil de tolérance au CO2. Ce faisant, **vous libérez petit à petit vos pouvoirs inconscients en repoussant les limites de votre cerveau reptilien.**

Poussée à l'extrême, la Respiration Intermittente offrait aux yogis des pouvoirs psychiques qu'ils appelaient des sidis. Et **les sidis les plus intéressants que vous puissiez obtenir sont sans doute la santé physique, la liberté émotionnelle et le bonheur au quotidien.**

*Mais ces sidis ne sont offerts qu'aux personnes les plus méritantes, c'est à dire celles qui auront travaillé pour les obtenir, celles qui auront le courage de manipuler régulièrement leur respiration ! Pour la technique de base que vous allez bientôt découvrir, je préconise au minimum une heure de pratique par jour pour constater rapidement les premiers effets positifs sur votre corps et votre esprit.*

## **Comment être plus heureux et augmenter son bonheur ?**

Au final, quel est votre désir le plus profond ? Pourquoi voulez-vous un corps mince et musclé ? Pourquoi voulez-vous vous libérer de vos peurs qui vous bloquent ? Pourquoi voulez-vous gagner plus d'argent et avoir plus de succès dans les affaires ? Pourquoi voulez-vous retrouver votre énergie ? Pourquoi voulez-vous diminuer votre stress pour vivre plus sereinement ?

Quel est le désir primordial sous-jacent à tous ces désirs secondaires ?

 **Ce n'est que le désir d'être heureux, tout simplement !**

Quelque soit le point où vous êtes, tout votre processus d'évolution, de développement, de cheminement personnel, n'est motivé que par un désir de plus de bonheur, ni plus ni moins...

Et vous en avez déjà testé des outils... la manipulation de votre alimentation ? Le jeûne intermittent ? La PNL ou l'hypnose ? Le yoga ou le qigong ? La respiration profonde ou la sophrologie ? La prière ou les chants dévotionnels ?

Mais vous êtes passé à côté de **la Respiration Intermittente, l'outil le plus puissant qui soit pour développer ce bonheur**, qu'il soit physique (santé), émotionnel (liberté) ou mental (calme).

Depuis des millénaires, tous les grands maîtres ont compris le pouvoir illimité de la respiration, et son secret réside dans l'accumulation de toujours plus de CO2 pour augmenter votre oxygénation (énergie), votre dilatation (détente) et votre sédation (calme), les 3 puissantes caractéristiques du CO2.

**Respirer moins (mais mieux) pour augmenter votre énergie et diminuer votre stress... voilà le pouvoir de la respiration intermittente !**

Tout le monde respire... mais très peu maîtrise le pouvoir immense de la respiration !

## **Comment bien respirer au quotidien ? Les pièges à éviter**

Avant de commencer à pratiquer la Respiration Intermittente, j'aimerais d'abord faire un tour rapide des pratiques respiratoires et des méthodes qui existent actuellement pour que vous évitiez de faire de nombreuses erreurs.

En plus de 15 ans, j'ai tout testé, j'ai lu tous les livres qui existent sur la respiration, j'ai acheté tous les programmes d'entraînement respiratoire sur Internet, j'ai même commandé un coaching one-to-one avec des dizaines de coachs respiratoires, et j'ai même suivi deux formations diplômantes de professeur de Yoga (10 ans de formation au total).

Je ne cherche pas à m'en vanter, c'est juste pour dire que la respiration, c'est un peu ma passion et même mon métier vu que je suis aujourd'hui moi-même coach en respiration en m'appuyant sur ma propre méthode : la Respiration Intermittente.

Voyons justement pourquoi j'ai fini par créer une nouvelle méthode alors qu'il en existe déjà des dizaines, que dis-je, des centaines...

## **La respiration du yoga pranayama**

Chaque jour, des centaines de professeurs de Yoga s'installent et partagent leur connaissance yogique. J'ai moi-même été l'un d'entre eux à l'époque.

Malheureusement, certains professeurs de Yoga ne font que répéter bêtement ce qu'ils ont appris dans leur formation. Ils enseignent les mêmes postures, les mêmes pranayamas, les mêmes techniques de méditation. Ils répètent comme des perroquets ce que leur professeur leur a enseigné, pour le meilleur ou pour le pire...

En plus de 15 ans, j'ai pu assister à des centaines de cours de yoga différents. Avec le recul, 50% d'entre eux étaient très néfastes (dont les miens) car **la respiration était enseignée d'une très mauvaise façon : beaucoup trop d'hyperventilation !**

De plus, bien respirer au quotidien n'a strictement rien à voir avec les exercices de Pranayama enseignés dans le Yoga. **Vous pouvez faire du Pranayama toute votre vie sans jamais savoir respiré correctement tout le reste de la journée**, ce qui est souvent le cas pour beaucoup de pratiquants !

Certains professeurs ont beau maîtrisé à la perfection les techniques... mais ils ne comprennent malheureusement pas la physiologie de la respiration !

Par exemple, quand vous entendez des professeurs dire qu'il faut expirer tout le CO2 car c'est un poison toxique qu'il faut éliminer absolument, quand d'autres font pratiquer des hyperventilations buccales (immense stress pour les glandes surrénales), ou quand d'autres cherchent à vous endoctriner dans des croyances limitantes, on finit par quitter le monde du Yoga.

C'est d'ailleurs ce que j'ai fait à l'époque, en arrêtant d'enseigner des techniques de pranayama dont je ne comprenais pas le sens. A l'époque, je n'enseignais pas le pranayama, mais l'hyperventilation. **Je n'avais pas compris l'essence même du yoga qui est le fait de respirer de moins en moins pour accumuler toujours plus de CO2.**

Rares sont les pratiquants de Yoga et même les professeurs qui comprennent la physiologie du CO2 et l'objectif absolu qui est d'en accumuler toujours plus... **La plupart des gens croit même qu'il faut respirer plus et plus profondément pour mieux s'oxygéner**, quelle terrible erreur (que j'ai moi-même faite) !

*C'est la raison pour laquelle très peu de pratiquants de Yoga se régénèrent complètement jusqu'au jour où ils comprennent qu'il ne faut pas respirer plus et plus profondément, mais beaucoup moins et mieux. A ce moment, ma pratique du Yoga et de la respiration se sont complètement transformés !*

Comme nous l'avons vu, **le rythme de votre respiration vous fait basculer soit vers la régénération (disparition du stress) ou soit vers la souffrance (stress et hyperventilation).**

Ceci dit, j'ai eu la chance de rencontrer des professeurs de Yoga extrêmement compétents, qui maîtrisent à la perfection chaque détail de la respiration, et qui m'ont permis d'affiner ma pratique, ma méthode de Respiration Intermittente et de devenir moi-même un Yoga thérapeute spécialiste du souffle.

## **Les exercices d'hyperventilation volontaire**

L'hyperventilation génère des hallucinations et un effet paranoïaque très puissant tout simplement parce que vous diminuez la concentration en CO<sub>2</sub> dans vos cellules. **L'hyperventilation est la cause principale du stress et entraîne à moyen long terme la maladie et la dégénération** à cause d'un épuisement du système nerveux et endocrinien (glandes surrénales).

Et pourtant, vous pouvez vous inscrire tous les week-ends à des stages d'hyperventilation. On vous demandera d'ouvrir grand la bouche, de respirer sans vous arrêter, et de lâcher prise et de faire confiance au processus...

**Les effets physiologiques de ces ateliers sont dévastateurs pour le corps et l'esprit**, même si l'effet immédiat est une sensation de légèreté et de soulagement. Ce ne sont que des effets secondaires pour compenser l'immense stress physiologique que vous venez de vivre, ni plus ni moins.

Le pire, c'est que ces ateliers génèrent une forme d'addiction comme pour toutes les drogues. En effet, l'hyperventilation libère un maximum d'adrénaline qui génère un sentiment de toute puissance. En parallèle, une quantité d'endorphines sont relâchées pour compenser l'immense stress vécu. Vous vous sentez bien, vaporeux, comme dans les nuages. Cette sensation de légèreté trompeuse est en fait le signe d'un traumatisme physiologique intense qui vient d'être vécu.

Et les pratiquants ignorants y retournent chaque semaine comme pour se shooter à leur nouvelle drogue (adrénaline et endorphine). A moyen long terme, c'est le burn-out et l'épuisement complet !

La Respiration Intermittente est à l'extrême opposé de l'hyperventilation et va dans le sens contraire. L'objectif est de subtiliser tellement le souffle qu'il devient quasiment imperceptible !

## **Les techniques de respiration à la mode**

Certaines personnes sont célèbres et ont un impact puissant sur les gens qui les suivent. Si elles font la promotion d'une technique de respiration en particulier, des millions de personnes feront la même chose, pour le pire ou le meilleur... malheureusement, souvent pour le pire !

Il y a par exemple le plus célèbre des coachs en développement personnel. Il fait la promotion de sa méthode de respiration à travers ses programmes de formation. Il s'agit d'inspirer sur plusieurs secondes, de faire une rétention à poumons pleins sur plusieurs secondes et d'expirer. Répétée plusieurs fois, la technique est censé libérer votre puissance intérieure !


Et ça marche !

Malheureusement, **cette technique populaire ne libère pas votre puissance intérieure, mais elle libère une rivière d'adrénaline** qui va effectivement vous rendre surpuissant ! Mais cet état est très temporaire, illusoire et extrêmement stressant pour votre système endocrinien et plus particulièrement pour vos glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline.

Répétée pendant quelques mois ou quelques années, vous foncez droit vers le burn-out et l'épuisement complet du système nerveux et endocrinien ! Vous deviendrez malheureusement accro aux stimulants de toute sorte pour vous maintenir à flot (sucre, café, viande, etc).

N'oubliez pas, à chaque fois que vous réquisitionnez vos glandes surrénales, vous épuisez votre Jing, c'est à dire votre durée de vie (selon les médecins chinois ancestraux).

La Respiration Intermittente est à l'extrême opposé puisqu'on annule tout stress sur le cerveau reptilien et donc sur vos glandes surrénales. **En pratiquant la Respiration Intermittente, vous mettez en vacances longue durée toute votre réponse au stress.**

 Le pouvoir généré par la Respiration Intermittente provient d'un meilleur fonctionnement de vos cellules et de votre métabolisme, pas d'un shoot à l'adrénaline !


Il y a aussi un autre célèbre yogi américain qui fait la promotion de sa méthode en réalisant des exploits comme de nager dans une rivière glacée, courir pieds nus dans la neige, méditer plusieurs heures nus sur de la glace, bref c'est un recordman qui attribue tous ses exploits à sa respiration magique.

Sa méthode consiste à hyperventiler rapidement par la bouche pendant une bonne minute, puis à faire une rétention aussi longue que possible. Après plusieurs cycles, vous devenez un "demi-dieu", un être humain aux pouvoirs immenses, qui vous permet à vous-aussi de réaliser des records.

Et ça marche !

D'où viennent ces pouvoirs ? Ce yogi a simplement mis au point **une technique extrêmement puissante pour libérer des tonnes d'adrénaline** (hormone de stress). L'adrénaline vous permet effectivement de déplacer des montagnes et vous transformer en dieu vivant. C'est l'instinct de survie et le stress stimulés au maximum !

Je suis tombé sur un interview du monsieur il y a quelques mois... Loin de moi l'idée de vouloir critiquer, mais force est de constater qu'il a perdu tous ses cheveux, sa peau a flétri comme un personne de 100 ans, alors qu'il en a seulement 50, son corps est courbé vers l'avant et semble complètement épuisé, sa voix est faiblarde, etc. Bref, ce monsieur présente tous les signes d'un vieillissement accéléré (épuisement du Jing) à cause du stress qu'il s'est volontairement infligé pour devenir célèbre en réalisant des performances, qui je l'avoue, sont complètement hors norme.

 Devenir un "demi dieu" sous perfusion d'adrénaline est facile pour tout le monde, il suffit de pratiquer la technique ci-dessus, mais vous faites un pacte avec le diable et la mort (en épuisant votre Jing, énergie des reins).

► Devenir un "demi dieu" en ayant un métabolisme énergétique puissant qui ne génère aucun stress est une toute autre affaire ! Ici, vous faites un pacte avec la Vie et une longévité hors norme (en préservant votre Jing, énergie des reins).

*C'est exactement ce que propose la Respiration Intermittente : vous offrir un réel pouvoir intérieur, provenant de l'énergie produite par vos cellules elle-même et non par un shoot d'adrénaline...*

## La respiration de méthode Buteyko

Le docteur Konstantin Buteyko est un génie de la respiration et c'est sans doute un des seuls hommes modernes à avoir compris l'essence des exercices de Yoga et à l'avoir démocratisé au grand public à l'aide d'études scientifiques.

Son travail m'a d'ailleurs permis d'affiner ma compréhension de la physiologie de la respiration et j'ai même expérimenté sa méthode en me formant auprès de plusieurs coachs accrédités "*spécialiste Buteyko*".

Je suis extrêmement reconnaissant du travail du docteur Buteyko, mais chose assez surprenante, au delà d'une base physiologique commune, la dizaine de coachs que j'ai approché m'ont enseigné des méthodes complètement différentes. Il semblerait n'y avoir aucun plan commun autour de cette méthode.

De plus, il existe un piège énorme dans la méthode Buteyko dans lequel tombent de très nombreux pratiquants. J'en ai parlé plus haut au moment de faire le test de tolérance au CO2 grâce à l'apnée respiratoire après expiration.

Il est tout à fait possible d'avoir un temps d'apnée très élevé (test n°2) tout en ayant un métabolisme énergétique complètement endommagé. Par exemple, l'hypothyroïdie correspond aussi à une respiration lente et des pauses respiratoires très longues entre chaque inspiration expiration. Ainsi, **on peut rencontrer des pratiquants de la méthode Buteyko qui ont des apnées très longues, mais une température corporelle en dessous de la normale** (test n°1 de Broda Barnes). Selon les critères de la méthode Buteyko, ils sont en parfaite santé, mais leur température corporelle indique tout le contraire...

C'est la raison pour laquelle j'ai rapidement abandonné la méthode Buteyko qui peut endommager votre métabolisme. La base de leur méthode consiste à respirer moins, exactement comme la Respiration Intermittente, mais **leur erreur ultime est d'être en hypoventilation trop souvent, ce qui finit par endommager leur métabolisme.**

Respirer moins, c'est bien ! Mais comme nous le verrons bientôt, il faut le faire d'une manière très précise car **la restriction excessive de la respiration n'est pas bonne**, elle produit même les effets inverses en diminuant votre métabolisme. *Mais rassurez-vous, je vous montrerai exactement comment faire pour apaiser votre respiration en totale sécurité !*

C'est donc la raison pour laquelle je complète toujours le test du docteur Buteyko (apnée après expiration) avec le test du docteur Broda Barnes (température corporelle) afin de préciser à la perfection la situation de votre métabolisme.

Il n'est pas rare de rencontrer des pratiquants Buteyko avec 60 secondes d'apnée mais seulement 36° de température, ce qui indique un métabolisme complètement hors service. **L'objectif ultime est**

**d'avoir un résultat de 37°C - 98.6°F et de 40 secondes d'apnée le matin au réveil, ce qui correspond à un métabolisme très puissant (plus d'énergie et moins de stress) !**

*Ceci dit, j'ai eu la chance de rencontrer certains coachs Buteyko extrêmement compétents, qui maîtrisent à la perfection chaque détail de la respiration, et qui m'ont permis d'affiner ma pratique et ma méthode sur la Respiration Intermittente.*

## **L'entraînement hypoxique intermittent traditionnel**

Dans le milieu sportif, l'entraînement hypoxique intermittent est connu depuis plusieurs années pour ses bienfaits sur la récupération musculaire et l'apaisement nerveux.

Cependant, il y a une **énorme différence entre l'entraînement hypoxique intermittent traditionnel et la Respiration Intermittente** que j'enseigne.

L'entraînement traditionnel en hypoxie consiste essentiellement à réduire l'oxygène environnant extérieur. Pour cela, on va utiliser plusieurs protocoles :

- l'entraînement en haute altitude où l'oxygène se raréfie
- la respiration avec un masque d'entraînement qui réduit l'absorption de l'oxygène
- le repos dans une tente hypoxique qui réduit la concentration en oxygène

etc...

Comme vous le voyez, l'entraînement hypoxique intermittent traditionnel manipule votre environnement extérieur.

La Respiration Intermittente est différente, car elle manipule directement votre environnement intérieur grâce à votre respiration.

De plus, **la Respiration Intermittente cherche à augmenter l'absorption d'oxygène à l'intérieur de vos cellules par un entraînement en hypercapnie** (augmentation de la concentration en CO<sub>2</sub> dans la cellule) alors que l'entraînement hypoxique intermittent traditionnel cherche à réduire l'oxygène environnant à l'extérieur (altitude, tente, masque, etc).

*Dit autrement, la Respiration Intermittente se focalise plutôt sur l'augmentation du CO<sub>2</sub> au niveau cellulaire alors que l'entraînement hypoxique traditionnel se focalise sur la diminution de l'oxygène environnant.*

Les deux méthodes engendrent les mêmes bienfaits, sauf que les effets d'un entraînement en hypoxie sont très temporaires, car cela ne modifie pas votre manière de respirer tout le reste de la journée. Ainsi, vous devenez encore une fois dépendant d'un élément extérieur pour créer un bien-être intérieur.

**La Respiration Intermittente vous apprend à bien respirer 24/7 pour bénéficier d'une bonne oxygénation permanente et créer un bien-être intérieur indépendant des circonstances extérieures.** Voilà le pouvoir d'une bonne respiration!

## La respiration de la sophrologie ou de la cohérence cardiaque

Et puis vous avez toutes les autres méthodes de respiration comme la sophrologie, la cohérence cardiaque, la respiration profonde, etc... qui ne sont que de pâles copies des exercices de Pranayama du Yoga. On a pris les exercices de Yoga et on y a collé une autre étiquette.

Cela aurait été parfait si ces méthodes expliquaient davantage la physiologie de la respiration, l'importance de l'accumulation du CO<sub>2</sub>, du seuil de tolérance au CO<sub>2</sub>, du fonctionnement du métabolisme, de l'effet Bohr, etc... mais en suivant ces méthodes, vous ne faites que suivre aveuglément des rythmes précis imposés par les exercices.

X secondes par ici, Y secondes par là, W secondes de rétention à plein ici et Z secondes de rétention à vide par là, et les pratiquants suivent bêtement les rythmes sans comprendre ce qu'ils sont en train de générer dans leur corps car ils ne comprennent pas la physiologie du couple CO<sub>2</sub>/O<sub>2</sub> !

Ces personnes finissent souvent par abandonner leurs pratiques car mis à part le léger soulagement temporaire et le mieux-être illusoire du moment, elles n'y trouvent pas le pouvoir de régénération profond qu'elles attendaient.

Malheureusement, toutes ces pratiques ont même tendance à endommager le métabolisme de leurs pratiquants. Pourquoi ? **Parce qu'en suivant des rythmes généraux, donnés à tout le monde, vous respirez souvent trop et cela vous amène à pratiquer une forme d'hyperventilation**, ce qui diminue votre concentration en CO<sub>2</sub>, donc votre oxygénation et au final votre énergie !

99% des personnes qui quittent une séance de respiration profonde se sentent soit fatiguées (perte de CO<sub>2</sub>), soit excitées (adrénaline), soit vaporeuses avec la tête qui tourne (stress), et on vous dira que c'est normal et qu'il faut continuer !

*J'ai coaché des centaines de personnes qui m'ont dit pratiqué la respiration profonde depuis des années, cela n'a jamais rien changé à leurs problèmes respiratoires qui persistaient malgré les années de pratique !*

**Quand vous respirez correctement, quand votre concentration en CO<sub>2</sub> augmente, tous vos problèmes respiratoires disparaissent instantanément !**

Lao Tzu, un grand sage de l'époque disait : "*L'Homme parfait respire comme s'il ne respirait pas*".

Dans les textes de Yoga, il est dit que : "*Le but du Yoga (union) est atteint quand la respiration cesse*".

On est clairement dans la subtilité et l'invisibilité de la respiration, certainement pas dans de la respiration profonde ou de l'hyperventilation !

Respirer moins, mais mieux, pour avoir une respiration imperceptible, c'est justement l'objectif absolu de la Respiration Intermittente et de la technique de base que je vais bientôt vous enseigner.

Comment respirer moins pour optimiser votre corps et votre esprit ? Plus d'énergie et moins de stress !



# Les différentes formes et techniques de respiration intermittente

La Respiration Intermittente est simple. Elle consiste à respirer moins mais mieux ! Et respirer mieux consiste à respirer moins pour augmenter votre concentration en CO2 dans la cellule afin d'attirer plus d'oxygène (effet Bohr).

Il existe plusieurs façons de procéder. Ce sont les différentes formes de la Respiration Intermittente.

## La technique de respiration en forme constante

Il s'agit de respirer moins de manière permanente. Dans cette catégorie, on retrouve par exemple la pratique de **la méditation qui va permettre de ralentir et de subtiliser de plus en plus sa respiration**. Pendant tout le temps de la méditation, comme vous respirez moins, vous allez accumuler plus de CO2, ce qui va améliorer votre oxygénation cellulaire.

Dans cette catégorie, on retrouve aussi la méthode Buteyko qui invite ses pratiquants à restreindre en permanence leur respiration. Mais attention, **une restriction excessive finit par endommager votre métabolisme**.

⊖ *Avertissement : comme vous le découvrirez bientôt avec la technique de base de la Respiration Intermittente, tout excès est négatif pour une raison physiologique très précise : cela engendre du stress. Il s'agit de respirer moins mais sans forcer ! Je vous montrerai précisément comment faire.*

Si vous restreignez constamment votre respiration et donc votre apport d'oxygène, votre métabolisme finit par s'ajuster. Plutôt que de booster votre métabolisme, vous le diminuez.

La Vie est faite de hauts et de bas, ça accélère parfois et ça ralentit, vous vous activez et vous vous reposez, votre respiration ne peut PAS rester constamment restreinte, sinon vous vivrez également une vie restreinte.

La forme constante de la Respiration Intermittente doit se pratiquer justement de manière intermittente, de temps en temps, pendant votre séance formelle de méditation, pendant un moment de relaxation que vous vous accordez dans la journée ou pendant un exercice de respiration temporaire.

Il ne faut surtout pas faire l'erreur de vouloir constamment ralentir votre souffle, ce qui aurait un effet contraire à celui recherché.

*Mais rassurez-vous, en suivant ma méthode complète, vous éviterez les nombreux pièges qui attendent tous ceux et celles qui souhaitent manipuler leur respiration et ainsi donc leur très puissant cerveau reptilien. Il y a des règles précises à respecter pour dompter votre animal intérieur sans le stresser, je vous expliquerai tout !*

## La technique de respiration en forme cyclique

Il s'agit de respirer moins, mais sur un cycle de respiration complet.

Dans cette catégorie, on retrouve la plupart des exercices de Pranayama du Yoga qui se base toujours sur un cycle précis avec le comptage de secondes sur chaque phase de la respiration : inspiration, pause à plein, expiration, pause à vide.

Il existe des centaines de techniques de Yoga avec des cycles complètement différents. Dans le Yoga, on parlera de ratios. Par exemple, un temps d'inspiration pour deux temps d'expiration accompagné de deux temps de rétention à plein et quatre temps de rétention à vide.

Complexe n'est-ce pas ? **Pour la personne stressée et fatiguée, la pratique du Yoga est complètement inadéquate !**

Même les professeurs de Yoga s'y perdent parfois, mais pire, ils ne savent pas du tout ce que vont générer ces différents cycles et ratios au niveau de leur corps et de leur esprit et encore moins sur la physiologie de leurs élèves !

J'ai moi-même mis des années à comprendre l'impact précis des exercices de Pranayama et honnêtement, c'est un art très avancé qui ne correspond pas du tout au grand public. D'ailleurs, à l'époque, la pratique du Pranayama était réservée seulement à quelques initiés car cette pratique était jugée dangereuse si elle était mal pratiquée ! Evidemment, **le danger réside dans l'hyperventilation** et aujourd'hui, la majorité des pratiquants tombe dans le piège. Il suffit de faire les deux tests alternatifs que je vous ai présenté plus haut pour savoir si vous hyperventilez ou pas.

*En cours de ma pratique, je n'ai rencontré que quelques personnes en parfaite santé (type adrenal) avec 37°C - 98.6°F et 40 secondes d'apnée minimum le matin. A vrai dire, ces gens là ne s'intéressent pas à leur respiration car ils ont déjà inconsciemment une parfaite respiration. Une chose est sûre, ces gens là ont tous un point en commun : ils n'ont vécu AUCUN traumatisme émotionnel dans leur passé. En effet, les émotions sont les pires ennemis de votre respiration, car elles vous font hyperventiler de manière chronique à cause des émotions somatisées qui vivent encore dans votre corps. Les personnes n'ayant vécu aucun choc émotionnel se font rares aujourd'hui.*

Pour en revenir à la Respiration Intermittente, **vous devez juste intégrer une seule règle concernant la forme cyclique !**

**Vous ne devez JAMAIS faire de pauses après une inspiration**, comme le préconise de très nombreux thérapeutes non avertis. En effet, faire ce qu'on appelle une rétention à poumons pleins, va stresser votre cerveau reptilien qui va demander aux glandes surrénales de produire un maximum d'adrénaline. Quel désastre pour votre précieux Jing (durée de vie) !

*Ne pensez-vous pas que la Vie est assez stressante comme ça pour aller encore sur-solliciter votre pauvre système nerveux endocrinien avec une nouvelle dose d'adrénaline ?*

A l'époque, les yogis pratiquaient ces exercices dans des grottes, des ashrams retirés du monde et du stress. Faire une rétention à poumons pleins était pour eux la seule façon d'expérimenter les effets du stress et de l'adrénaline. **A notre époque, nous n'en avons pas besoin, car nous vivons déjà dans un monde en perpétuel stress** où le calme n'existe plus, où le temps ne s'arrête jamais...

C'est la raison pour laquelle la Respiration Intermittente exclue toute forme de rétention à poumons pleins (après inspiration) pour ne favoriser que des rétentions à poumons vides (après expiration).

Les pauses à vide (après expiration) ont l'effet contraire des pauses à plein. Elles mettent vos glandes surrénales au repos, elles désactivent tout stress au niveau du cerveau reptilien, elles stoppent

l'hyperventilation, elles permettent au CO2 de s'accumuler en fonction de votre seuil de tolérance, et évidemment elles boostent votre métabolisme et votre oxygénation en produisant plus d'énergie.

Mais cette énergie est issue d'un métabolisme cellulaire optimal, pas du stress de l'adrénaline.

Et vous ?

A quelle énergie carburez-vous chaque jour ?

Dans quel monde vivez-vous au quotidien ?

Stress et adrénaline ? Ou énergie cellulaire puissante ?

La forme cyclique de la Respiration Intermittente (rétention à vide) permettra donc de quitter progressivement le monde du stress pour le monde de la régénération.

## **La technique de respiration en forme fractionnée**

Il s'agit de respirer beaucoup moins mais sur la journée complète.

Dans cette catégorie, on retrouve par exemple des exercices d'apnée (rétention à poumons vides) qui seront plus longs que d'habitude.


Evidemment, il est impossible de faire des apnées respiratoires après chacune de vos expirations, mais vous pouvez le faire de temps en temps, comme un exercice formel pour booster votre métabolisme sans stress.

La forme fractionnée de la Respiration Intermittente correspond aussi à la respiration que vous avez lors d'un entraînement intense (HIIT). Pendant votre courte séance, vous allez faire un maximum d'efforts physiques. Cela forcera vos cellules à fonctionner en mode anaérobie (sans oxygène).

Par exemple, lors d'un sprint sur 100 mètres, vous ne respirez quasiment pas... par contre, quand vous avez fini, vos cellules repassent en mode aérobie (avec oxygène) et votre ventilation va sérieusement augmenter pour oxygéner à la perfection l'ensemble de vos cellules (effet bohr & afterburn).

Mais si vous retenez votre respiration pendant plus d'une minute (apnée), quand vous reprendrez votre souffle, vous expérimenterez aussi le même effet "afterburn" avec une ventilation accrue !

Physiologiquement, faire une longue apnée à poumons vides revient à faire un sprint sur piste. Intérieurement, vos cellules vivent le même processus (anaérobie puis aérobie + afterburn).

 *Le danger de la forme fractionnée est d'en faire trop. Encore une fois, l'excès nuit fortement à votre santé même en matière de respiration. Il faut pratiquer de manière intelligente, je vous montrerai précisément comment faire.*

Ce n'est pas en pratiquant la forme fractionnée de la Respiration Intermittente à longueur de journée que vous allez mieux vous oxygéner, au contraire, vous risquez de vous stresser et de vous épuiser.

Vous devez respecter des règles très précises pour ne jamais dépasser vos limites. Il faut donc une approche parfaitement individualisée car nous avons toutes et tous des limites différentes (seuil de tolérance au CO2 différent).

Quand le yogi pourra faire une apnée à poumons vides (après expiration) de plusieurs minutes, la personne malade ne tiendra pas plus de 10 secondes. *A l'époque, mon test était de 9 secondes, je vous garantie que j'étais dans une vraie galère ! Heureusement, aujourd'hui j'ai normalisé mon oxygénation et tous mes anciens problèmes de santé ont disparu.*

Mais rassurez-vous, je vais vous expliquer précisément comment ajuster votre pratique à votre niveau personnel pour respecter à la perfection votre niveau afin de progresser plus rapidement, mais sans aucun stress !


Quand certains coachs vous demandent de constamment dépasser vos limites pour évoluer, je préconise toujours de respecter vos limites en vous plaçant juste en dessous de la ligne rouge, car respecter vos limites physiologiques, c'est aussi respecter votre cerveau reptilien, celui qui fixe justement vos limites physiologiques ! Et en matière de respiration, ce n'est qu'en respectant votre cerveau animal qu'il acceptera de repousser votre seuil de tolérance au CO2, sinon vous vivrez dans un perpétuel stress, perfusé à l'adrénaline !

## **La meilleure technique de respiration intermittente (forme ultime)**

Les trois formes précédentes (constante, cyclique, fractionnée) sont toutes intéressantes pour reconditionner votre respiration. Mais elles reviennent à faire exactement comme toutes les autres méthodes que j'ai critiqué, c'est à dire faire des exercices de respiration.

La Respiration Intermittente n'est pas un exercice de respiration ! Il s'agit de respirer à la perfection en fonction de votre état de santé, de votre environnement, de votre stress, de votre activité, de vos pensées.

La Respiration Intermittente n'est pas un exercice où vous devez compter les secondes, c'est plutôt **un processus qui vous fait respirer parfaitement quelque soit le moment de la journée ou la situation dans laquelle vous êtes.**

 *La forme ultime de la Respiration Intermittente ne requiert plus aucun exercice de respiration, car votre respiration est parfaite souffle après souffle, seconde après seconde !*

Des millions de personnes pratiquent tous les jours des exercices de respiration pendant 20-30 minutes pour ensuite mal respirer (hyperventiler) tout le reste de la journée. Pire, la plupart de ces personnes pratiquent directement des exercices d'hyperventilation... ils repartent ensuite dans le monde avec une respiration encore plus chaotique ! Cela se vérifie facilement avec les deux tests alternatifs plus haut.

*Au travers de ma formation sur la Respiration Intermittente, j'ai rencontré et aidé des milliers de ces personnes à normaliser rapidement leur respiration dysfonctionnelle (hyperventilation) en arrêtant les exercices généraux mais en se basant plutôt sur leurs sensations physiques.*

Voilà donc pour la forme ultime de la Respiration Intermittente, ne plus en faire un exercice ponctuel car chacun de vos souffles devient parfait, seconde après seconde.

## La formation évolutive en respiration intermittente

C'est bien beau de lire et de se remplir la tête d'informations sur la respiration, mais **pour devenir un maître (celui qui maîtrise), il faut pratiquer, il faut expérimenter et il faut constamment l'observer.**

Dans tout processus d'évolution personnelle, il existe 4 stades :

- 1) Premièrement, vous êtes **inconsciemment incompetent**. Vous ne savez pas que vous respirez mal, vous savez juste que vous êtes stressé et fatigué. C'est effectivement géré inconsciemment par votre cerveau reptilien.
- 2) Deuxièmement, vous êtes **consciemment incompetent**. Vous savez que vous respirez mal. Vous êtes actuellement à ce stade car en ayant fait les deux tests alternatifs ci-dessus (température + apnée après expiration), vous avez découvert que vous n'avez pas le métabolisme optimal qu'offre une respiration parfaite. Vous commencez également à prendre conscience du stress quotidien généré par votre cerveau reptilien (hyperventilation).
- 3) Troisièmement, vous êtes **consciemment compétent**. Vous savez que vous respirez bien car vous y faites attention. C'est le prochain stade que vous atteindrez quand vous pratiquerez la technique de base de la Respiration Intermittente. Vous manipulerez ainsi votre cerveau reptilien en l'apaisant constamment de manière intelligente.
- 4) Et enfin quatrièmement, vous êtes **inconsciemment compétent**. Vous ne savez plus que vous respirez bien car vous avez reconditionné complètement votre souffle mais surtout votre cerveau reptilien en désactivant tout stress. *Par exemple, j'ai personnellement pris plusieurs mois voir plusieurs années pour modifier des petits détails dans ma respiration afin de la rendre parfaite. Cela va de la perfection de votre posture à la justesse de votre état d'esprit en passant par la précision de votre manière de parler, etc.*

En fonction de votre vécu, ces quatre étapes ne se font pas du jour au lendemain, mais **vous devez vous y atteler dès aujourd'hui pour choisir le chemin de la régénération plutôt que celui de la souffrance.**

Mais vous connaissez maintenant le chemin et l'objectif final, respirer parfaitement et ne plus y penser pour simplement vivre libre, heureux et détendu, dans un perpétuel instant présent !

Mais avant de maîtriser votre respiration, vous devrez forcément y porter toute votre attention. Cela me fait penser à l'enseignement principal du Bouddha qui disait : *"Suivez simplement votre respiration car c'est elle qui vous mènera à la libération de toutes vos souffrances"*.

Evidemment, les grands Hommes (et Femmes) de tous les temps l'ont bien compris, **votre véritable pouvoir se trouve dans votre respiration**. Attention, pas dans votre shoot d'adrénaline, mais dans votre parfaite respiration seconde après seconde !

Mais plusieurs questions se posent maintenant...

**Etes-vous donc prêt(e) à vous placer sur le chemin de la régénération pour éliminer tout votre stress et retrouver toute votre énergie ?**

Etes-vous prêt(e) à reconditionner votre respiration pour obtenir chaque matin au réveil, une température matinale de 37°C ainsi qu'une apnée à poumons vides après expiration de 40 secondes minimum (signe d'un métabolisme puissant) ?

Etes-vous prêt(e) à développer votre véritable pouvoir intérieur ? celui d'être libre du stress et de vos peurs inconscientes ? celui de pouvoir choisir sans le poids de votre conditionnement passé ? Ou encore celui d'être heureux et détendu quelque soit les circonstances extérieures (qui ne font qu'empirer dans notre monde actuel) ?

*A l'époque, la Vie m'a clairement forcé à choisir : évoluer ou souffrir...*

🔥 J'ai choisi l'évolution en réapprenant à bien respirer et la Vie m'a offert des pouvoirs modernes tels que la santé, l'apaisement et le bonheur. Pour cela, je lui voue mon éternel gratitude.

Ainsi, en retour, je ne peux que partager avec vous le pouvoir de la Respiration Intermittente.

Commencez à pratiquer la Respiration Intermittente dès maintenant !


## **La méthode de respiration pour apprendre à respirer correctement**



Que choisissez-vous ? Souffrir ou apprendre à bien respirer avec la Respiration Intermittente ?

La Respiration Intermittente m'a sauvé la vie ! En la pratiquant quotidiennement, elle m'a pris par la peau des fesses et m'a sorti de la souffrance physique (stress et problèmes de santé), émotionnelle (peurs et émotions) et psychologique (pensées négatives).

Jeune adolescent, j'expérimentais déjà la dépression, l'anxiété généralisée, l'épuisement du système nerveux (burnout), les problèmes digestifs (allergies), etc...

 **Tout a disparu en quelques mois à peine (après avoir souffert pendant des années) !**

Comment ?

En régularisant simplement deux normes physiologiques officiellement approuvées par la science :

- 37°C - 98.6°F de température corporelle (36.6°C - 97.9°F minimum) le matin au réveil (*test du docteur Broda Barnes*)

- 40 secondes minimum au test d'apnée à poumons vides après expiration le matin au réveil (*McArdle et al, 2000 ou test du docteur Buteyko*)

En normalisant ces deux variables, j'ai simplement normalisé le bon fonctionnement (oxygénation) de mes milliards de cellules, et donc le bon fonctionnement de mon métabolisme.

Comme nous l'avons vu, **votre production énergétique dépend essentiellement de votre oxygénation**, qui est dépendante de votre concentration en CO2 (effet Bohr), qui est elle-même dépendante de votre seuil de tolérance au CO2 (géré par le cerveau reptilien).

De plus, une concentration élevée en CO2 permet de respirer moins et donc de désactiver le stress et l'hyperventilation !

Plus d'énergie et moins de stress !

**Tout dépend donc d'un seul et unique facteur primordial : votre seuil de tolérance au CO2 géré par votre cerveau reptilien.**

Depuis des millénaires, le contrôle de la respiration a toujours été l'arme la plus puissante pour contrôler et apaiser votre cerveau reptilien afin de repousser votre seuil de tolérance au CO2. C'est précisément cette variable qui va activer et développer votre pouvoir intérieur !

Rappelez-vous la description du docteur Henry Bieler, une bonne OXYDATION confère des pouvoirs tels que :

- énergie physique sans limite
- température du corps rarement en dessous de 37°
- digestion et détoxification parfaites
- pouvoir manger tous types de nourriture sans aucun inconfort
- muscles parfaitement développés et toniques
- fatigue inconnue
- endurance musculaire spectaculaire
- péristaltisme rapide (digestion rapide)
- sang avec plus de globules rouges
- parfaite concentration en globules blancs et immunité spectaculaire

- disposition phlegmatique (patient, jovial, calme, détendu, coeur chaud, aura de sympathie)
- parfaite circulation (mains chaudes et magnétiques)

Cette description du docteur Bieler a longtemps été une motivation pour moi. Effectivement, mon aventure dans le monde de la respiration a commencé avec ces deux résultats terrifiants :

- 35.8°C - 96.4°F de température le matin au réveil (norme à 36.6°C - 97.9°F minimum)

- 9 secondes au test d'apnée après expiration (norme à 40 secondes minimum)

A cette époque, je vivais une souffrance physique et psychique perpétuelles. J'étais épuisé toute la journée, j'étais anxieux et secoué constamment par de terribles émotions négatives, et mon mental ne trouvait jamais le repos, ce qui me causait des insomnies épuisantes et des pensées négatives complètement irrationnelles ! C'était terrible ! Une situation désastreuse causée simplement par l'hyperventilation (*elle-même causée par des chocs émotionnels qui ont dérégulé/accéléré ma respiration*).

Mais heureusement, j'ai rapidement appris à respirer correctement (respirer moins), j'ai pratiqué assidûment la Respiration Intermittente en instaurant des pauses respiratoires (rétentions) et **j'ai complètement éliminé mon hyperventilation** ! Cela a désactivé toute la réponse au stress du très puissant cerveau reptilien, ce qui m'a permis de me régénérer rapidement !

Quelques mois plus tard, à ma grande surprise, tous mes problèmes de santé disparaissaient complètement ! Il m'a fallu quelques mois pour rétablir ma température (36.6°C - 97.9°F minimum le matin) et atteindre un temps d'apnée de 25 secondes (ce qui correspond à la norme moderne selon le docteur Buteyko).

Mais il m'a fallu plus d'un an pour atteindre les 40 secondes (oxygénation normale). Comme je le disais dans mon introduction, en atteignant cette norme physiologique, je passais de l'enfer au paradis sur Terre ! *Comme je le dis souvent, le Paradis n'est pas un lieu, mais un état physiologique intérieur !*

Au fil des années, j'ai évidemment développé une méthode pour mes propres besoins afin d'augmenter ces variables (température et seuil de tolérance au CO2). A l'époque, je n'avais pas du tout l'intention de la proposer sur Internet, mais plus le temps passait et plus je réalisais le pouvoir caché de la respiration.

**Puis, j'ai finalement décidé d'enseigner cette méthode de respiration au grand public.**

La méthode est simple : **respirer moins pour stopper l'hyperventilation (stress) et améliorer l'oxygénation (énergie)!**

Mais attention ! **La compréhension seule ne vous suffira pas à acquérir un pouvoir intérieur (plus d'énergie et moins de stress), seule la pratique vous transformera en profondeur !**

Au travers de mes coachings en présentiel et de mes formations en ligne, **j'ai déjà aidé plusieurs milliers de personnes à normaliser leur métabolisme (plus d'énergie et moins de stress) grâce à la Respiration Intermittente**. Attention pas de théories farfelues, mais des exercices très pratiques qui font que 100% des personnes qui suivent ma formation augmentent forcément leurs résultats aux deux tests alternatifs que vous avez découvert (température et apnée après expiration).



C'est exactement ce que je vous propose dès maintenant : **découvrir et pratiquer la Respiration Intermittente pour augmenter rapidement votre énergie et diminuer votre stress**. Vous pourrez le vérifier par vous-même grâce aux deux tests alternatifs.

🔥 Croyez moi sur parole, cette formation vaut de l'or ! Pour y accéder, [inscrivez-vous simplement à l'atelier vidéo gratuit disponible au début de ce guide](#). A tout de suite...

---



Je suis Loris Vitry, coach en respiration. Apprendre à bien respirer m'a sauvé la vie et a transformé celle des milliers de personnes que j'ai coaché au travers de ma formation en ligne.

© LorisVitry.com | [Mentions légales](#) | [CGV](#)