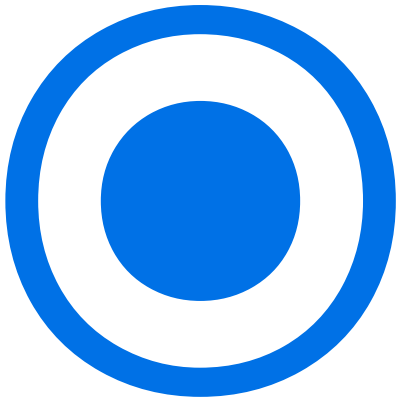


Le Souffle en questions

petit guide pratique

Introduction **3**

Les grands chiffres de la respiration **4**

Les trois grands types de respiration **6**

Les principaux muscles impliqués dans la respiration **8**

La respiration physiologique complète **13**

Comment sentir son diaphragme ? **16**

Respiration de transe vs respiration haletante **18**

Introduction

Nous respirons environ vingt mille fois par jour, et nous n'y prêtons presque jamais attention. Le souffle fait partie de ces évidences qui passent inaperçues : il nous accompagne depuis la naissance, s'ajuste sans nous demander notre avis, et ne se rappelle à nous que lorsqu'il se bloque, s'emballe ou vient à manquer.

Pourtant, la respiration est l'une des rares fonctions du corps à la fois automatique et volontaire. Elle relie le corps, les émotions et l'attention. Qu'est-ce qui respire en nous ? Avec quels muscles, dans quels espaces du corps ? Et que se passe-t-il lorsque nous commençons à y prêter attention ?

Ce guide propose quelques repères pour explorer ces questions. Il part des chiffres et de l'anatomie, pour prendre la mesure de ce qui se joue à chaque inspiration, puis décrit les grandes manières de respirer, avant d'inviter à l'expérience : sentir son diaphragme, éprouver une respiration complète, distinguer un souffle qui se défend d'un souffle qui traverse.

Il ne s'agit pas d'apprendre à « bien » respirer, mais de retrouver un souffle plus libre, plus ample et plus présent. Les explications donnent des repères ; les exercices ne prennent leur sens que dans la pratique. Le corps sait déjà respirer : il s'agit surtout de le laisser faire, et d'apprendre à l'écouter.

Dominique Radisson

Les grands chiffres de la respiration

La respiration est un mouvement d'une ampleur insoupçonnée. À travers quelques chiffres, nous allons découvrir la richesse et la puissance de ce geste qui mobilise, en permanence, une grande partie de notre corps. Des milliers de respirations quotidiennes aux kilomètres parcourus par notre diaphragme, ces données nous invitent à prendre la mesure de ce qui se joue en nous à chaque instant : un mouvement incessant, complexe et profondément inscrit dans notre existence.

1. Une mécanique corporelle d'une ampleur insoupçonnée

- 80 structures articulées mobilisées à chaque respiration, dont :
  - 40 vraies articulations (sternum, côtes, colonne vertébrale, clavicules, omoplates, hanches...)
  - et environ 40 articulations fonctionnelles ou points de glissement (fascias, cartilages, membranes...)
- Jusqu'à 90 muscles peuvent participer à la respiration dans des conditions optimales :
  - diaphragme, intercostaux, abdominaux profonds, psoas, muscles du dos, muscles du cou, muscles pelviens...
  - Mais chez la plupart des adultes, seuls 30 à 40 muscles sont activement engagés.

2. Le mouvement du diaphragme : modeste en apparence, immense en réalité

- Le diaphragme est le muscle principal de la respiration.
- Son déplacement moyen est de 5 à 7 cm entre l'inspiration et l'expiration profondes.
- Sur une journée, cela représente un déplacement cumulé de 1,5 à 2 km.
- C'est comme si votre diaphragme faisait une promenade de plusieurs kilomètres à l'intérieur de vous, chaque jour.

3. Une fréquence et une charge colossales

- Un adulte au repos effectue en moyenne 20 000 respirations par jour.
- Cela correspond à 7 à 8 millions de respirations par an.
- Sur une vie moyenne de 80 ans : plus de 600 millions de respirations.
- À chaque cycle, environ 500 à 700 mL d'air sont mobilisés (volume courant).
- Cela représente 10 000 à 14 000 litres d'air par jour, soit environ 70 baignoires !

4. Une pression invisible, un impact vital

- La respiration influence simultanément :
  - le système nerveux, le rythme cardiaque, la circulation sanguine,
  - le drainage lymphatique, la posture, le massage des organes,
  - et même la circulation du liquide céphalo-rachidien.

- Le “pompage respiratoire” agit comme un moteur physiologique interne global, silencieux, autonome, adaptatif.

5. Une respiration saine, c'est...

- Une respiration fluide, ample mais sans tension.
- Une mobilisation du diaphragme, du ventre, des flancs et du dos.
- Une respiration cohérente avec le mouvement, l'émotion, la posture.

Comprendre ces chiffres, c’est réaliser que respirer est un acte monumental, qu’on croit petit parce qu’il est discret. Mais c’est lui qui nous traverse, nous relie, nous soutient à chaque instant.

Les trois grands types de respiration

Nous ne respirons pas tous de la même façon, ni de la même façon selon les moments. Trois grandes manières de respirer se distinguent : la respiration thoracique, haute et rapide, liée à l'alerte ; la respiration abdominale, apaisante mais partielle ; et la respiration physiologique complète, qui engage le ventre, les flancs et le dos dans un même mouvement. Chacune a ses effets, ses usages et ses limites : aucune n'est mauvaise en soi, tout dépend du contexte et de la conscience que nous en avons.

1. La respiration thoracique (haute)

- La plus fréquente dans les sociétés modernes.
- L'air est aspiré dans le haut des poumons.
- Le thorax, les clavicules, parfois les épaules se soulèvent visiblement.
- Muscles principaux mobilisés : intercostaux, accessoires (cou, haut du dos).
- Conséquences : souffle court, peu ample ; activation du système nerveux sympathique (alerte) ; tensions chroniques.

Utilisation : respiration de stress, de performance, ou d'urgence.

2. La respiration abdominale (basse, dite « du ventre »)

- Très valorisée dans certains courants (yoga, relaxation), mais souvent mal comprise.
- Le ventre se gonfle à l'inspiration et se rétracte à l'expiration.
- Le diaphragme s'abaisse librement, mais l'expansion est concentrée vers l'avant.
- Limite : ne mobilise pas toute la cage thoracique ; sur-sollicite parfois le bas-ventre ; risque de dissociation entre thorax et bassin.

Intéressante pour apaiser, mais insuffisante seule pour une respiration pleine.

3. La respiration physiologique complète

- Aussi appelée respiration tri-dimensionnelle, ou respiration intégrée.
- Combine l'expansion du ventre, des flancs et du dos à l'inspiration.
- Mobilise le diaphragme dans toute son amplitude, les intercostaux, les muscles posturaux profonds.
- Le mouvement du souffle est global, fluide, sans tension ni forçage.

– Effets : meilleure oxygénation, activation du système parasympathique, enracinement, calme, disponibilité.

Base de la plupart des approches somatiques, vocales, méditatives.

A savoir : si l'on veut être exhaustif, à ces trois respirations s'ajoutent la respiration dorsale et la respiration latérale, d'une « moindre » importance en termes d'amplitude et de ressenti, mais tout aussi présentes dans la respiration complète.

Tableau récapitulatif

Type de respiration	Zone mobilisée	Ressenti	Usage principal
Thoracique (haute)	Haut du thorax, épaules	Souffle court, agitation	Stress, activité, sport, peur
Abdominale (basse)	Ventre uniquement	Calme, relâchement partiel	Relaxation, endormissement
Physiologique complète	Ventre + flancs + dos	Fluidité, ancrage, présence	Voix, ancrage, méditation, mouvement

Remarque : aucune de ces respirations n'est « mauvaise » en soi. Tout dépend du contexte, du niveau de conscience et de l'intégration corporelle.

Les principaux muscles impliqués dans la respiration

Respirer ne repose pas sur un seul muscle. Autour du diaphragme et des intercostaux, moteurs de chaque inspiration, des muscles accessoires du cou, du dos et de la poitrine viennent en renfort dans l'effort ou le stress, tandis que les abdominaux et le plancher pelvien accompagnent l'expiration. Une respiration fluide en coordonne une cinquantaine, et jusqu'à 90 chez les souffleurs entraînés. Ce panorama, schémas à l'appui, aide à repérer ce qui travaille, ce qui compense et ce qui reste en sommeil.

1. Deux grandes catégories de muscles

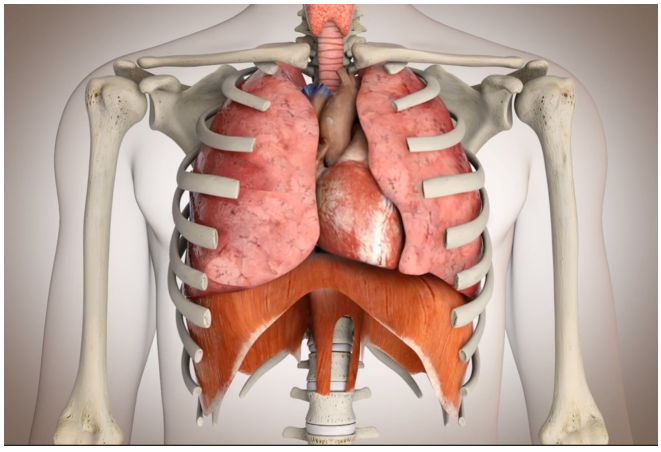
- Muscles principaux (ou "primaires") : ceux dont l'action est essentielle à chaque inspiration
- Muscles accessoires (ou "secondaires") : sollicités en cas d'effort, de stress, ou pour intensifier la respiration

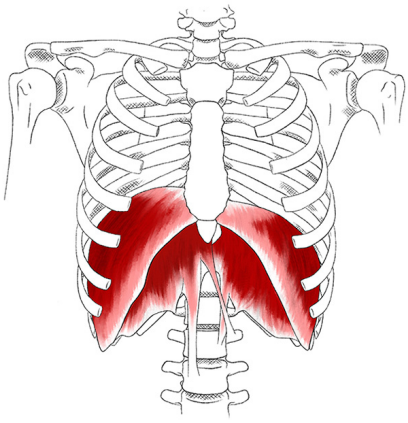
2. Les muscles principaux

◉ Le diaphragme

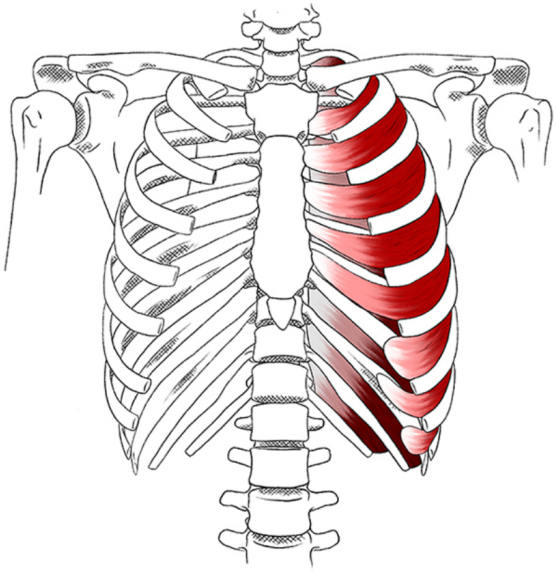
Le grand moteur de la respiration :

- S'abaisse à l'inspiration, créant un appel d'air dans les poumons
- Reprend sa forme de coupole à l'expiration
- En forme de dôme, il sépare thorax et abdomen





◉ Les muscles intercostaux externes et internes



- Situés entre les côtes
- Disposés en couches l'un au-dessus de l'autre
- Soulèvent la cage thoracique à l'inspiration
- Ouvrent latéralement le thorax

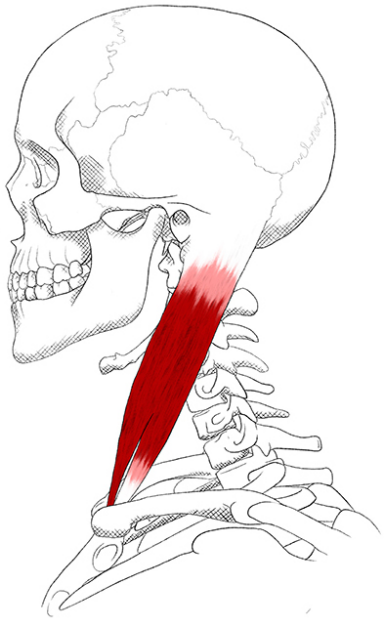
3. Les muscles accessoires

Utilisés en cas de respiration profonde, rapide ou bloquée :

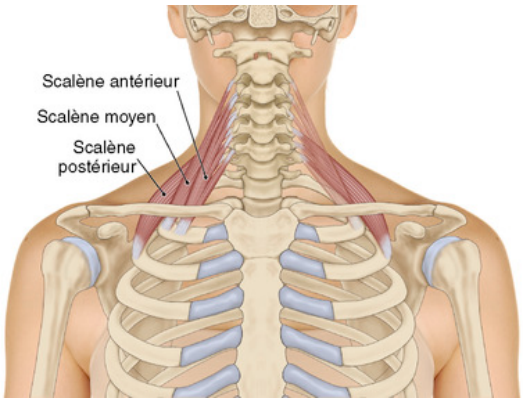
◉ Sterno cléido mastoïdiens

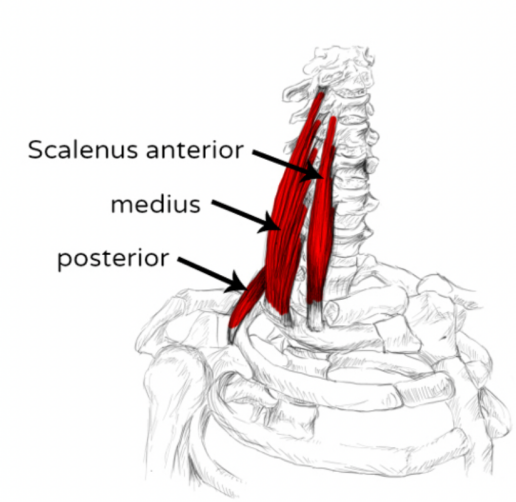
- Relient le sternum, la clavicule et le crâne
- Permettent de soulever le haut du thorax
- Très sollicités en cas de stress ou d'essoufflement





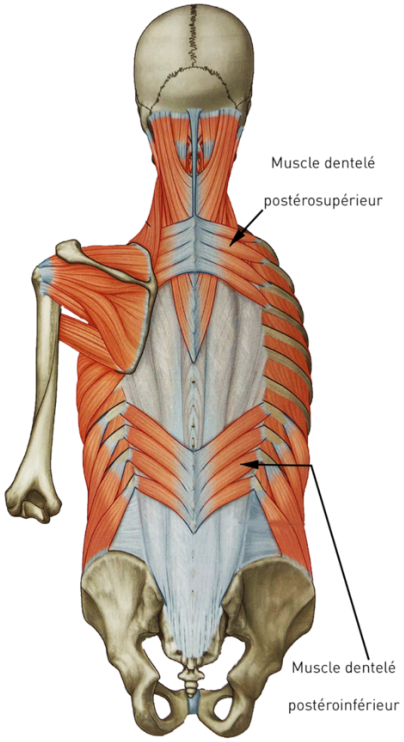
◉ Scalènes

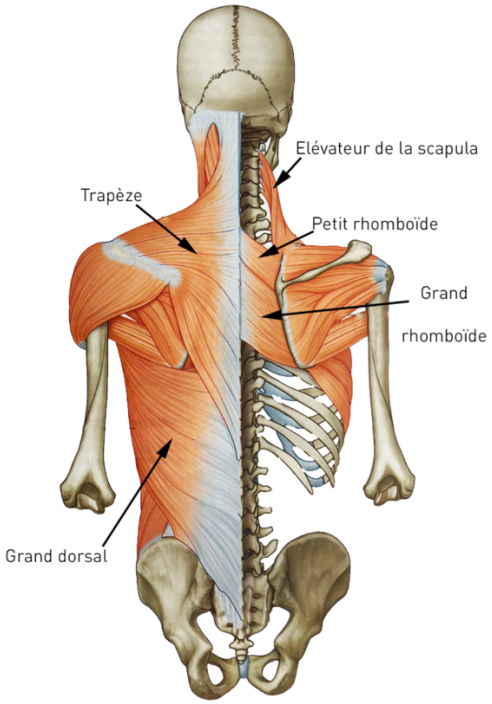




- Petits muscles du cou, entre les vertèbres cervicales et les premières côtes
- Contribuent à l'élargissement du haut du thorax

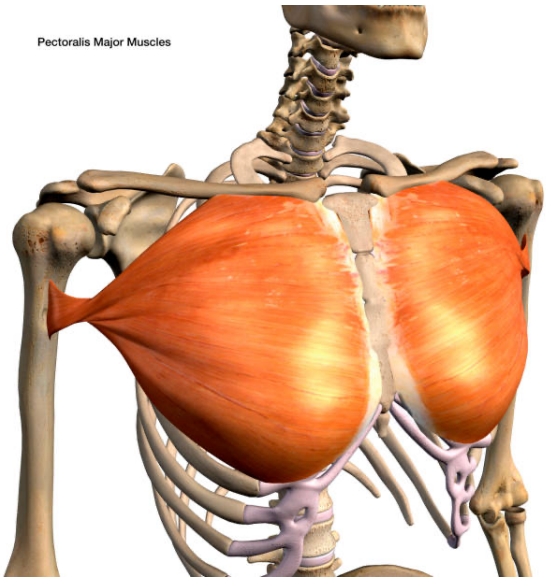
◉ Dentelés postérieur et antérieur, grand dorsal, trapèzes





- Muscles du dos participant à l'expansion thoracique
- Peu connus, mais importants dans la respiration ample

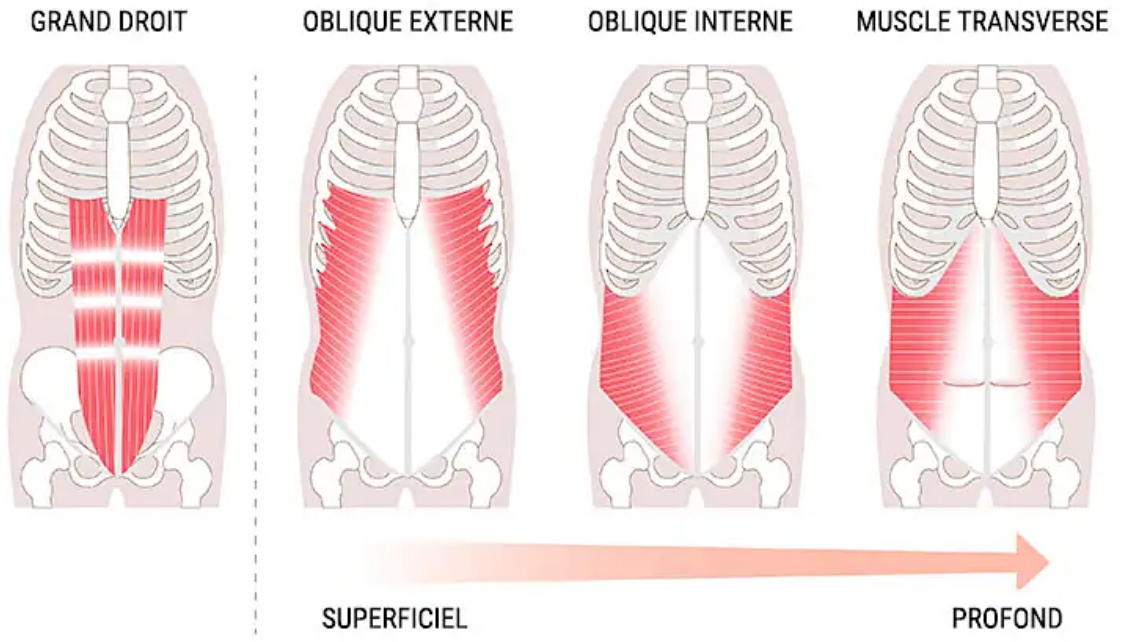
◉ Pectoraux (grand et petit)



- Peuvent tirer sur les côtes pour aider à l'inspiration profonde

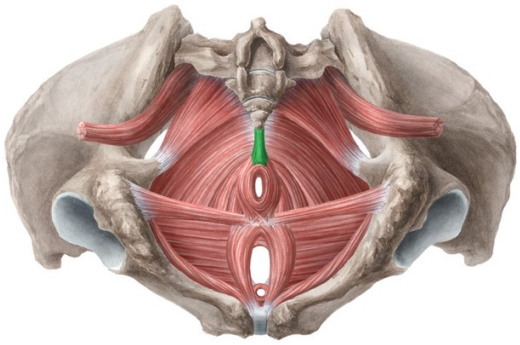
4. Les muscles expirateurs actifs

◉ Abdominaux (transverse, obliques, droit de l'abdomen)



- Poussent les viscères vers le haut
- Favorisent l'expulsion de l'air lors de l'expiration volontaire

◉ Muscles du plancher pelvien



- Travaillent en synergie avec le diaphragme
- Peuvent accompagner la résonance du souffle dans le corps

5. Intégration corporelle globale

- Une respiration fluide sollicite de façon coordonnée une cinquantaine de muscles.
- Chez les chanteurs, yogis ou souffleurs entraînés, jusqu'à 90 muscles peuvent être mobilisés.
- La respiration devient alors un mouvement global, *ondulatoire*, qui traverse tout le corps.

Connaître ces muscles, c'est mieux sentir leur mobilité, leur rigidité ou leur oubli. Et retrouver un souffle habitable, vivant, pleinement humain.

La respiration physiologique complète

La respiration physiologique complète prend appui sur le diaphragme et se diffuse dans tout le tronc : le ventre avance légèrement, les flancs s'élargissent, le bas du dos s'ouvre, tandis que le transverse abdominal garde une tonicité discrète. Ni forcée ni molle, elle équilibre mobilité et tonicité, circule sans rupture entre inspiration et expiration et s'accorde au rythme de l'action. Nous en voyons ici les principes, ce qu'elle n'est pas, puis une démonstration guidée pour l'éprouver dans le corps.

1. Le diaphragme : moteur central

C'est le muscle principal de la respiration. En s'abaissant à l'inspiration, il crée une dépression dans les poumons qui attire l'air. Il pousse aussi les viscères vers le bas et l'avant, ce qui soulève légèrement le ventre, écarte les côtes inférieures et ouvre le bas du dos.

2. L'expansion tridimensionnelle

À l'inspiration : le ventre avance légèrement, les flancs s'élargissent, le bas du dos s'ouvre, le périnée se relâche subtilement. À l'expiration, tout revient doucement au centre. Ce n'est pas un ventre qui sort comme un ballon, c'est un mouvement circulaire, tridimensionnel, vivant.

3. Le rôle du transverse abdominal

Ce muscle profond entoure les viscères comme un corset naturel. Il reste légèrement tonique pour éviter que le ventre ne parte vers l'avant, pour organiser la pression interne et soutenir le plancher pelvien.

4. L'équilibre entre activation et détente

Une respiration saine oscille entre deux qualités : mobilité (liberté du diaphragme, souplesse des tissus, fluidité) et tonicité (engagement profond, maintien de la forme corporelle).

5. La circularité continue
Même dans ses phases dynamiques, ne respiration complète est continue, circulaire, pendulaire. Le souffle, envoyé à l'expire, revient à l'inspire dans une continuité de conscience et de sensation. *Il n'y a pas de rupture du mouvement respiratoire entre ses 2 phases*. Dans l'état de transe, ce cercle de souffle se réduit et se densifie, et « rentre « à l'intérieur de la poitrine.

6. La globalité
Elle qualifie la respiration harmonieuse. La totalité du corps est concernée, mise en mouvement, produisant une unité posturale naturelle.

7. Accord et rythme
Elle est accordée rythmiquement aux besoins du moment, de l'action. Amplitude, fréquence, rythme sont synchronisés.

8. Ce qu'elle n'est pas
Gonfler exagérément le ventre : déséquilibre et compression. Relâchement complet des abdos : perte d'unité. Respiration uniquement thoracique : courte et agitée. Forcer le souffle : fatigue et dissociation. Respiration « en ascenseur », linéaire avec point de blocage/rétention en haut et en bas.

Conclusion
La respiration physiologique complète est centrée sur le diaphragme, diffuse, tonique, intégrée. Elle soutient la posture, apaise, organise. Elle est globale, n'est ni localisée, ni forcée, ni molle.

Démonstration guidée — Respiration physiologique complète
Respiration physiologique complète — guidance corporelle

Explorer une respiration naturelle, profonde, coordonnée, centrée sur le diaphragme, intégrée dans l'ensemble du tronc.

1. Installation et disponibilité
Installe-toi confortablement : assis sur une chaise, sur un coussin ou debout, dos libre.
Ferme les yeux si tu le souhaites.

Sens le contact du sol, l'ancrage du bassin, la verticalité de la colonne.
Laisse les épaules se relâcher, la mâchoire se desserrer, le ventre se détendre.

2. Observer le souffle tel qu'il est

Observe ta respiration sans la modifier.
Où se loge-t-elle ? Est-elle haute, courte, fluide, irrégulière ?
Accueille simplement ce qui est. Ne corrige rien.

3. Appeler doucement le diaphragme

Place une main sur le bas-ventre, l'autre sur les flancs ou les lombes.
À l'inspiration, laisse le diaphragme descendre naturellement, comme s'il aspirait doucement l'air vers le bas.
Ressens l'air qui déploie le bas du tronc, sans forcer le ventre vers l'avant.
À l'expiration, laisse simplement le souffle sortir.
Le ventre revient en place sans contraction volontaire.
Répète ce cycle plusieurs fois, lentement.

4. Explorer l'expansion tridimensionnelle

Porte maintenant ton attention à l'ensemble du bas du tronc.
À l'inspiration : le ventre avance légèrement, les flancs s'élargissent, le bas du dos s'ouvre, le périnée se relâche subtilement.
À l'expiration : tout revient doucement au centre, sans effort, sans retenue.
Imagine un soufflet qui s'ouvre dans toutes les directions. Respiration circulaire, fluide, vivante.

5. Percevoir l'unité posturale

Sens que cette respiration organise ton corps de l'intérieur.
Elle soutient ta posture, aligne ton axe, déploie ton espace intérieur.
Elle ne t'efface pas, elle te tient vivant(e).
Tu n'as pas à "prendre de l'air", tu peux laisser le souffle te traverser, librement.

Pour aller plus loin

- Pratique 5 minutes par jour, en silence.
- Explore allongé, assis, debout.
- Intègre-la dans ton quotidien : marcher, écouter, parler en respirant ainsi.

Comment sentir son diaphragme ?

Muscle profond, le diaphragme ne se sent pas directement : on le perçoit par ses effets, dans le ventre, les flancs et sous les côtes. Après l'avoir situé dans le corps, nous apprenons à le reconnaître par le toucher, puis à le mobiliser à travers quelques exercices simples : palpation, souffle du ballon, respiration latérale et images guidées.

1. Localisation du diaphragme

Le diaphragme est un muscle en forme de coupole, large et mince, qui s'insère sur :

- la face interne des côtes inférieures (7ème à 12ème),
- le sternum (partie basse, processus xiphoïde),
- et les vertèbres lombaires (par deux piliers arrière).

Il forme une sorte de parachute musculaire qui s'abaisse à l'inspiration et remonte à l'expiration.
Il sépare la cavité thoracique (poumons, cœur) de la cavité abdominale (foie, estomac, intestins).

2. Ressenti intérieur : apprendre à le percevoir

Le diaphragme est un muscle profond, sans terminaisons sensorielles directement perceptibles. On le ressent par ses effets :

- mobilisation du ventre et des flancs
- sensation de détente ou de blocage sous les côtes
- onde d'expansion ou de pression à l'inspiration

On peut le sentir comme un souffle large et souple qui pousse doucement de l'intérieur vers l'extérieur.

3. Palpation guidée : sentir avec les mains

Exercice de base : les mains en éventail sous les côtes

- Assis ou debout, placez les mains sous vos côtes flottantes, paumes vers l'intérieur.
- Inspirez lentement par le nez.
- Sentez la pression douce et latérale qui vient repousser vos mains.

- Expirez lentement, laissez vos mains accompagner le retour.

Exercice de centrage : main sur le sternum, main sur le nombril

- Une main sur le haut du torse, l'autre sur le bas-ventre.
- Inspirez en laissant le ventre se gonfler d'abord, puis le haut du thorax.
- Essayez de sentir le déplacement intérieur sous les deux mains.

4. Exercices pour le mobiliser en conscience

Souffle du ballon

- Allongez-vous sur le dos, jambes repliées.
- Posez un petit livre ou coussin à la jonction de votre ventre et de votre poitrine.
- Inspirez en le soulevant doucement.
- Expirez en le laissant redescendre.
- Répétez 10 fois, lentement.

Respiration latérale ciblée

- Debout ou assis, mains sur les côtes.
- Inspirez en dirigeant l'air vers les flancs.
- Sentez l'expansion élastique de la cage thoracique.

Souffle guidé par l'imaginaire

- Imaginez votre diaphragme comme une méduse ou un parapluie souple.
- Il descend et s'étale à l'inspir, remonte et se referme à l'expir.
- Suivez cette image avec votre attention.

Ressentir son diaphragme, c'est entrer dans l'atelier du souffle. C'est retrouver le levier central de notre énergie, de notre calme, de notre présence.

Respiration de transe vs respiration haletante

Respiration de transe et respiration haletante se ressemblent : toutes deux sont rapides, thoraciques, et activent le système nerveux sympathique. Elles diffèrent pourtant par presque tout le reste. L'une est choisie et contenue, dans un cadre sécurisé ; l'autre est subie, déclenchée par la peur ou le stress. Nous les comparons ici par leur intention, la posture qui les accompagne et leurs effets sur le corps et la conscience.

Points communs
Ce sont deux formes d'hyperventilation : respiration rapide, thoracique, utilisant les muscles accessoires, activant le système nerveux sympathique. Mais leur contexte et leur finalité sont très différents.

1. Origine et intention
Respiration de transe : choisie, volontaire, induite dans un cadre sécurisé pour explorer ou libérer.
Respiration haletante : réflexe, involontaire, déclenchée par un stress ou une peur, subie par le corps.

2. Posture et contexte corporel
Transe : corps posé, posture stable, contenance.
Stress : agitation, tensions, contraction du haut du corps, repli défensif.

3. Effets et direction psychique
Transe : accès à des états modifiés, traversée de charges, possible retour à l'unité.
Stress : enfermement dans un cycle d'alerte, fragmentation, possible crise de panique.

Résumé
La respiration haletante est une respiration de survie. La respiration de transe est une respiration de passage. L'une défend, l'autre ouvre. L'une fige, l'autre traverse.