

# LA LETTRE

## DE LA RESPIROLOGIE



### EDITO

*Cet été, la méthode Vital'Respir a été présentée à un congrès mondial sur la respiration consciente GIC organisé par l'International Breathwork Foundation - en compagnie de David O'Hare, promoteur de la cohérence cardiaque et de 295 participants de 31 pays - et a reçu un bel accueil et un franc succès. Des premières perspectives de coopération ont émergé pour Vital'Respir, avec la Suède et la Turquie.*

*Nos actions de sensibilisation se poursuivent partout en France et nous serons dès la rentrée à Lyon (21 & 22/09) et à Chambéry (12, 13 & 14/10).*

*Notre focus de cette rentrée sera à destination des enseignants et les jeunes, pour favoriser l'éducation à la santé globale dans les établissements scolaires, en commençant par une journée dédiée à « L'éducation à la santé globale des jeunes », vers les enseignants et les associations de parents d'élèves.*

*Nous vous souhaitons une bonne rentrée !*

**Directeurs de rédaction :** Agnès Stacke-Overli - Edouard Stacke

### SOMMAIRE

EDITO - P.1

RETOUR EN IMAGES - P.2

ZOOM - P.4

TEMOIGNAGES - P.5

DECOUVERTES - P.6

AGENDA - P.8

### RESPIROLOGIE FRANCE

- Vital'Respir™
- Association pour la Promotion de la Respirologie et l'Education à la Santé (A.P.R.E.S)
- Groupe de Recherche-Action Souffle et Performance (G.R.A.S.P)

WWW.RESPIROLOGIE-FRANCE.COM  
06.87.06.54.72 – 06.80.11.49

# RETOUR EN IMAGES

A l'occasion du **congrès du GIC2018 « Respirez la joie »** qui s'est tenu du 28 juillet au 4 août à la Pommeraye, Edouard Stacke à animé une table-ronde « Comment introduire la respiration consciente vers un public plus large », avec (de gauche à droite sur la photo) Brigitte Chavas, thérapeute (France), le Dr Nadja Benschop (Hollande), Judith Kravitz, fondatrice de Transformational Breath, (USA), le Dr David O'Hare, (France/ Canada), Judee Gee, co-animatrice du GIC et présenté la démarche de diffusion de Vital'Respir.

Par ailleurs, tout au long de la semaine, trois ateliers en anglais et en français ont permis de :

- introduire la méthode Vital'Respir, avec son approche holistique et pratique
- présenter les fondements de la méthode issus de la médecine et de la philosophie chinoises
- faire pratiquer les exercices de dynamisation et de stimulation, qui ont eu beaucoup de succès auprès des participants.



David O'Hare – Edouard Stacke

A l'occasion du Cycle de formation à la Respirologie en résidentiel en Charente au mois de juillet...



**De gauche à droite :**

- **David AUCHE**, Coach sportif - Novotel Thalassa Ile d'Oléron
- **Bogena PIESKIEWICZ**, Thérapeute, Coach - Paris
- **Colette COQUEBERT**, Psychomotricienne, Sophrologue - Perpignan
- **Christophe HEITZ**, Coach sportif - Strasbourg
- **Agnès STACKE-OVERLI**, Co-directrice du Cycle de formation à la Respirologie
- **Marion ROZO**, Psychothérapeute - Antibes
- **Marie-Odile LESGOURGUES**, Coach - Bordeaux
- **Sophie MOGULEWSKY**, Energéticienne - Paris

**Colette Coquebert et Christophe Heitz ont été certifiés à la méthode Vital'Respir**

**Retrouvez leur profil complet sur : <http://respirologie-france.com/index.php/vital-respir/praticiens>**

« **Les secrets d'une bonne rentrée** » : **Les 5 conseils du Dr Dominique Servant** ([https://www.francetvinfo.fr/decouverte/vacances/video-eviter-ses-mails-ne-pas-penser-qua-la-plage-et-au-sable-chaud-cinq-conseils-pour-un-retour-de-vacances-reussi\\_2906429.html](https://www.francetvinfo.fr/decouverte/vacances/video-eviter-ses-mails-ne-pas-penser-qua-la-plage-et-au-sable-chaud-cinq-conseils-pour-un-retour-de-vacances-reussi_2906429.html))

« **Eviter ses mails, ne pas penser qu'à la plage et au sable chaud... Cinq conseils pour un retour de vacances réussi**

**Le docteur Dominique Servant vous explique comment revenir au travail dans la joie et la bonne humeur.**

Il y a à peine quelques jours (quelques heures pour certains), vous étiez les pieds dans l'eau. Votre peau chauffait sous le soleil. Mais les vacances sont finies. Eh oui, il est temps de reprendre le travail. Si vous appréhendez la transition, parfois brutale, Dominique Servant vous donne quelques conseils. Ce docteur au CHU de Lille, auteur notamment de *Se libérer de l'anxiété et des phobies en 100 questions* (éditions Tallandier), est un spécialiste de la gestion du stress. Pour franceinfo, il donne cinq conseils pour réussir son retour.

### **1- Ne pas se noyer sous les tâches**

A votre arrivée, vous avez souvent beaucoup de choses à rattraper. Mais "il est illusoire de vouloir tout régler dès le premier jour", explique Dominique Servant. Ne vous jetez donc pas sur vos mails, n'ouvrez pas tous les dossiers laissés en suspens. Les choses vont rentrer dans l'ordre "en plusieurs fois", après quelques jours de travail.

### **2- Ne pas s'apitoyer sur son sort**

Oui, le retour est difficile. Oui, il fait moins beau qu'au bord de la mer. Et oui, vous devez vous réveiller aux aurores. Mais "inutile de se dire que tout va mal", alerte Dominique Servant. Il conseille de ne pas être dans une attitude négative mais plutôt d'agrémenter son quotidien de moments agréables, "comme déjeuner en terrasse si le temps le permet, aller se promener, marcher", cite-t-il.

### **3- Être fatigué, c'est normal**

A peine de retour de vacances et vous avez l'impression d'être plus fatigué qu'avant de partir. "C'est tout à fait normal, assure le docteur. Tout ça, c'est lié au changement de rythme", notamment au niveau du sommeil. Face à ceci, "il faut surtout éviter ces plaintes négatives, qui seraient : 'Je suis fatigué', 'Ça sert à quoi', 'La prochaine fois, il faut que je rentre plus tôt'", rapporte-t-il. Au contraire, acceptez plutôt la fatigue et dites-vous que "tout le bénéfice, à la fois physique et mental, qu'on a pu emmagasiner pendant les vacances va se ressentir sur le moyen terme".

### **4- Ne pas penser qu'à la plage et au sable chaud**

Sans cesse se remémorer les bons moments des vacances, le cadre idyllique et les après-midi détente, ne vous aidera pas. "Il ne faut pas mettre [ces souvenirs] en opposition avec le quotidien", conseille Dominique Servant. Alors quelques fois, rappelez-vous que les vacances, c'est aussi les embouteillages, les pleurs des enfants, les plages bondées... De quoi relativiser !

### **5- Se relaxer comme en vacances**

Et enfin pour mieux gérer le stress de la reprise, n'hésitez pas à faire des petits exercices simples. "De la respiration ventrale", propose Dominique Servant. "On peut vraiment les faire à tout moment. Ça peut être la première fois qu'on reprend le métro, dans un embouteillage, à un moment de pause, entre deux réunions...", imagine-t-il. »

# TEMOIGNAGES

« **Les bénéfices de la respiration consciente** » par Fabien Morel, coach sportif Thalassa sea & spa Miramar Biarritz, Respirologue certifié Vital'Respir

Anne a totalement découvert les 3/4 de ses espaces respiratoires disponibles. Cela lui a permis, à force d'entraînement, de faire disparaître ses tensions musculaires récurrentes. Elle ne faisait jamais le lien entre respiration et détente musculaire.

Elle travaille désormais sur le développement de certains sens, notamment l'odorat et l'ouïe. En effet elle s'est aperçu qu'elle avait des difficultés à "stocker" les bons souvenirs. Des exercices adaptés lui ont permis de s'entraîner à développer ses sens pour un plus profond ancrage des beaux moments passés...

Pauline a trouvé sa voix dans la pratique de la respiration consciente et par la suite dans le yoga. Ces expériences lui ont permis d'apprendre à ne rien faire, à s'intérioriser, à être plus sereine, à gérer beaucoup mieux ses priorités, à faire disparaître ses montées de stress. Ses migraines ont également considérablement diminué...

Un couple, qui a pratiqué ensemble. Pris par leur travail, ils étaient incapables de relâcher leur tonus musculaire. Ils étaient raides, tendus, noués jusque dans l'expression du visage....

Plusieurs éléments ont été explorés, plusieurs exercices pratiqués, sans succès visible. Et puis, finalement, nous sommes parvenus à de bons résultats grâce à l'imagerie mentale. Mais est-ce l'accumulation des exercices et l'entraînement antérieur qui les a amenés à ces résultats ? Ou uniquement l'imagerie mentale ? Aurions-nous eu le même résultat si nous avions directement commencé par l'imagerie mentale ? Je ne crois pas. Tous les exercices ont été utiles et on permis de déclencher progressivement quelque chose.

De manière générale, les personnes qui pratiquent la respiration consciente régulièrement observent :

- une amélioration de la concentration et de la vigilance,
- la sensation de "ne plus se noyer dans un verre d'eau",
- plus de joie de vivre et de positivité,
- une meilleure gestion du stress permettant une bonne gestion des priorités,
- la prise de conscience que la respiration consciente a influencé d'autres domaines de leur vie.

# DECOUVERTES

## « Respirez la joie ! » - GIC 2018 par Edouard Stacke

« Du 28 juillet au 4 août, j'ai participé au Congrès Mondial de l'Inspiration «Respirez la joie», à la Pommeraye, près d'Angers.

295 participants de 31 pays, avec d'importantes délégations belges et turques, mais aussi des représentants de Suède, Allemagne, Grande-Bretagne, Autriche, France, Espagne, Italie, Chine, Singapour, du Kenya, de Gabon, d'Australie, de Nouvelle Zélande.



Une partie de la délégation turque

La plupart sont praticiens de la respiration, avec quelquefois un autre métier ou spécialité. Beaucoup de pratiquants et des enseignants de yoga, de méditation, mais pas de représentants de l'Inde. De nombreux professionnels issus de la santé, de la psychologie, mais aussi du rebirth et d'autres de la Transformational Breath. Certains connaissent et ont pratiqués la respiration holotropique du Dr Stanislas Grof.

Peu d'éducateurs à la santé présents, mais IBF a lancé un grand projet de formation des enseignants à la respiration consciente. Absence également de professionnels travaillant avec le monde du sport, à part Aymeric Allard, ostéopathe de Grenoble, intervenant avec la Fédération Française d'Apnée, qui a déjà réalisé, avec Thierry Jansen et une équipe, un documentaire « Mes noces de cristal » sur l'expérience du cancer de trois personnes. Infos sur le site : [www.laviedabord.org/dvd](http://www.laviedabord.org/dvd)



Le programme du congrès fut dense et après une magnifique soirée d'ouverture, nous démarrons tous les matins avec une réunion plénière de présentation des ateliers de la journée, une série tous les matins, puis une autre dans l'après-midi.

Chaque jour, en fin d'après-midi l'ensemble des participants se retrouve pour une plénière avec un conférencier renommé. La soirée avec le Dr O'Hare, auteur et l'un des acteurs majeurs du développement de la Cohérence Cardiaque, fut très stimulante, avec la présentation de ses travaux de recherches et son insistance sur l'importance des critères scientifiques à prendre en compte dans le travail avec la respiration.

Il a présenté l'étude faite avec l'Hôpital Georges Pompidou, à la demande du Pr Simon, pour valider l'usage de la cohérence cardiaque pour réduire l'hypertension. David O'Hare lance en 2018 un programme avec la MGEN pour l'éducation à la respiration consciente de 1000 élèves dans 20 écoles après une première expérience au Québec, il y a dix ans.

Beaucoup des personnes présentes ont une belle expérience personnelle et professionnelle et l'ouverture aux rencontres rend les échanges de méthodes stimulants,

sympathiques et enrichissants. J'y ai découvert des pratiques respiratoires issues d'une tradition égyptienne, avec une psychologue d'Angers, Nathalie Cousin.



Une escapade sur la Loire a permis de partager un moment de poésie avec les représentants d'IBF, Kenneth TAM en Chine, et Vincent ILOO au Kenya. De très nombreuses discussions informelles ont créées des liens de qualité.

Des premières perspectives de coopération ont émergé pour Vital'Respir, avec la Suède et la Turquie. Par ailleurs, le prochain congrès GIC 2019 aura lieu, sur le thème : « Sacred Breath », fin juin dans le sud de la Californie, à la hauteur de San Diego et à l'est de Palm Springs, en plein désert. Le GIC 2020 aura lieu en Suède. Les personnes intéressées peuvent aller sur le site [www.gic2019.com](http://www.gic2019.com) »



Lena Kristina Tuulsee (Suède), l'une des promotrices historiques de IBF et des GIC.

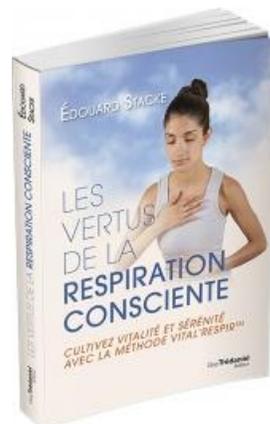
« Voyage au pays du souffle » par  
Nathalie Cousin, Respirothérapeute à  
Angers

Samedi 28 juillet, je gare ma voiture à La Pommeraye, avec une certaine excitation, un soupçon de stress aussi. Direction la salle de congrès. Aucune idée précise de ce que je vais trouver ! Ce séminaire annuel organisé par l'International Breathwork Foundation se tient en France pour la seconde fois en 20 ans : très belle occasion de découvrir ces adeptes de la respiration, capables de traverser la planète pour passer une semaine dans cette petite commune des bords de Loire ! Incroyable ! Les drapeaux de toutes les nations sont déroulés lors de la cérémonie d'ouverture, d'Azerbaïdjan, de Russie, de Chine, d'Afrique, d'Ukraine, de Turquie, du Canada, du Mexique, des USA... sans compter les Européens ! Tous unis par la passion du souffle conscient et transformateur ! Qui pratique quoi ? Comment ? Où ? On échange, on se découvre, on se dévoile, on sourit... on se reconnaît. Chaque jour amène de nouvelles expériences respiratoires, de la très à la mode Transformational Breath<sup>R</sup>, en passant par le Rebirth, la cohérence cardiaque, la respiration holotropique, le yoga du rire, ainsi que des techniques peu connues ou encore des ateliers autour de la communication, de l'entreprise, des adolescents, des enfants. Il est difficile de choisir parmi toutes ces alléchantes propositions ! Le debriefing matinal, permet à tous ceux qui le désirent de s'ajouter au programme déjà établi pour animer un atelier. Au GIC règne une grande bienveillance, doublée d'une réelle curiosité. Dans cette assemblée, en majorité composée de thérapeutes, personne ne vient s'accaparer une soi-disant respiration parfaite ! Au contraire, les participants sont avides de découvrir de nouvelles manières d'envisager le souffle. Une belle énergie porte chacun vers la rencontre de soi et de l'autre, dans les émotions vraies révélées par le travail respiratoire. Une énergie très joyeuse, qui fait danser les cœurs et les corps dès que résonne la musique ! Cette année, la joie était indéniablement présente !

Quelle merveilleuse sensation de partager avec près de 300 personnes une passion, un rêve ! Celui de voir un jour la planète respirer avec conscience. Tous, nous désirons connaître et transmettre les clés de cet extraordinaire outil de transformation et de paix. Nous sommes nombreux et serons de plus en plus nombreux, à avancer dans cette direction. Ce GIC aura été une semaine pleine de joie, d'amitiés, d'émotions, d'énergies, de projets, d'espoir... ».

« Respirez la joie ! » par Brigitte Chavas, Thérapeute à Lyon

Bravo aux organisateurs de France qui ont su adapter et embellir la logistique des « Jardins de l'Anjou », magnifique lieu peuplé de grands arbres, tout près de la Loire et de ses bateaux pour accueillir 300 personnes, de Hong-Kong aux USA, d'Australie à la Suède, de Turquie à l'Espagne, qui ont vécu ensemble en restant respectueux, curieux de l'autre, souriants. Grande joie et beaucoup d'émotions, dans les rencontres orchestrées par les talents des différents animateurs, dont la fine et drôle Judee soutenue par la lumineuse Claire. Rires et ouverture du cœur depuis le spectacle d'accueil, jusqu'à la fête finale et le rituel de clôture. Les conférences et la table ronde « Comment sensibiliser le public à la puissance de la respiration consciente ? » permirent d'approfondir les réflexions autour du souffle et des perspectives pour notre monde. Représentant la respiration transpersonnelle, j'ai participé à la table ronde animée par Edouard Stacke avec Judith Kravitz, Nadja Benshop et David O'Hare. Beau moment de partages, variété d'expériences et unité d'intention : apporter la respiration consciente à des publics spécifiques - enfants, ados, couples, malades... - dans les écoles, les hôpitaux, les stages ... Unanimité pour souligner la nécessité d'apporter les techniques à partir de l'amour, de la joie, du désir, même si la question du marketing reste à considérer ! Pléthore d'ateliers, nourrissant la joie : rebirth, transformational breath, respiration holotropique, transpersonnelle, chamanique, Vital'Respir, Respiration et Son et autres psychothérapies respiratoires... Des modalités de présence à l'instant aux techniques de transe, de catharsis, de mouvement, de voix, de rire, nous ne cessons jamais de respirer dans la conscience du souffle, du corps, de la terre et du ciel. Comme professionnels, nous avons pu éclairer nos pratiques, reconnaître et enrichir nos façons d'accompagner les groupes, partager compétences et intérêts, ancrer notre travail dans un contexte de conscience du monde. Merci donc à l'IBF (international Breathwork Foundation) qui oeuvre depuis 25 ans pour l'organisation de ces congrès et un grand merci, à l'équipe française du GIC 2018 : Joël Jego, Judee Gee, Claire Savenca, Catherine, Arsène, ... Merci à tous ceux qui sont venus parfois du bout du monde... et à la Vie de nous avoir offert une aussi belle semaine de joie et d'amour ».



## LES VERTUS DE LA RESPIRATION, CULTIVER VITALITE ET SERENITE AVEC LA METHODE VITAL'RESPIR - Réédition juillet 2018

La respiration nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. La respiration ample et profonde est une seconde nourriture, aussi vitale que l'alimentation, car elle alimente en oxygène toutes les cellules de notre corps, dont 20% pour le cerveau. La Respirologie

est une manière d'amplifier le capital santé-vitalité, de renforcer la conscience de soi, de maîtriser ses émotions et d'équilibrer son humeur, de découvrir l'usage de son corps de manière plus consciente et plus complète, d'adopter des pratiques régulières d'équilibre de vie. Avec ce livre, découvrez les bénéfiques et les pratiques de la Respirologie combinant bases scientifiques modernes, entraînements de nombreuses disciplines et pratiques psychophysiques orientales. Les bienfaits sont nombreux sur la santé, la gestion des émotions, les attitudes et comportements et l'ergonomie des gestes quotidiens (effort, repos, tonus utilisé, actions diverses).

<http://www.editions-tredaniel.com/les-vertus-de-la-respiration-consciente-p-5306.html>

# AGENDA du mois de septembre



En cette rentrée 2018, nouvelle formule du Cycle de Formation Certifiante à la Respirologie Méthode Vital'Respir : 9,5 jours de formation, soit 80h

## Les dates des prochains cycles :

Cycle #1 - 2018-2019 <i>Boulogne-Billancourt</i>	Cycle # 2 - 2019 <i>Boulogne-Billancourt</i>	Cycle # 3 - 2019 <i>Boulogne-Billancourt</i>
<b>Module 1</b> : 6 & 7 octobre <b>Module 2</b> : 7, 8 & 9 décembre <b>Module 3</b> : 8, 9 & 10 février <b>Module 4</b> : 5, 6 & 7 avril	<b>Module 1</b> : 24 & 25 novembre <b>Module 2</b> : 25, 26 & 27 janvier <b>Module 3</b> : 22, 23 & 24 mars <b>Module 4</b> : 24, 25 & 26 mai	<b>Module 1</b> : 15 & 16 juin <b>Module 2</b> : 23, 24 & 25 août <b>Module 3</b> : 18, 19 & 20 octobre <b>Module 4</b> : 6, 7 & 8 décembre

**INFORMATIONS** : <http://www.respirologie-france.com/index.php/vital-respir/pour-les-professionnels>

Le jeudi 27 septembre prochain, de 19h à 21h, venez prendre un bon Bol d'Air pour accompagner votre rentrée et découvrir le Cycle de formation certifiante à la Respirologie méthode Vital'Respir !

Lieu : Holiste (Paris 04)

Ouvert aux professionnels de l'accompagnement

Entrée libre sur inscription à : [agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net)



**Holiste**<sup>®</sup>  
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

29 boulevard Henri IV, 75004 Paris  
[www.holiste.com](http://www.holiste.com)



RESPIRER EN CONSCIENCE ET DEVELOPPER SANTE, VITALITE, SERENITE - ATELIER ANIME PAR AGNES STACKE-OVERLI

### MODALITÉS :

**Date et Horaires** : samedi 15 septembre, de 14h00 à 18h00

**PAF** : 50 € + une séance d'oxygénation cellulaire naturelle avec le [Bol d'Air Jacquier](#) offerte

**Lieu** : Boulogne-Billancourt (l'adresse exacte est communiquée à l'inscription)

**Réservation** : [agnes.overli@100ways.net](mailto:agnes.overli@100ways.net) - 06.87.06.54.72



## LES CONF' D'A.P.R.E.S. : "VIVEZ VOTRE VOIX EN PLEINE PRESENCE" - CONFERENCE INTERACTIVE ANIMÉE PAR PHILIPPE MELOT

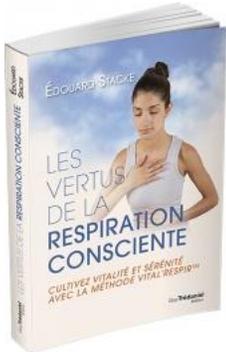
### MODALITÉS :

**Date et Horaires** : mercredi 19 septembre, de 19h à 21h

**PAF** : 15 € + *une consommation*

**Lieu** : l'Île O Crêpes à Boulogne-Billancourt

**Réservation** : agnes.overli@100ways.net - 06.87.06.54.72



## LES VERTUS DE LA RESPIRATION CONSCIENTE - CONFERENCE-ATELIER ANIMÉE PAR EDOUARD STACKE

### MODALITÉS :

**Date et Horaires** : vendredi 21 septembre, de 20h à 22h

**PAF** : 10€

**Lieu** : Holiste - 13 rue Dumenge - 69004 Lyon

**Réservation** : edouard.stacke@100ways.net – 06.80.42.11.49



## LES VERTUS DE LA RESPIRATION CONSCIENTE - ATELIER D'INITIATION ANIMÉ PAR EDOUARD STACKE

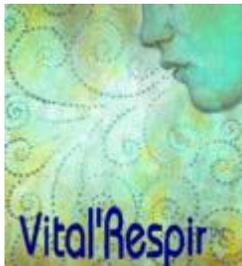
### MODALITÉS :

**Date et Horaires** : samedi 22 septembre, de 9H30 à 18H00

**Participation** : 120 € pour les particuliers, 150€ pour les professionnels et 60€ pour les étudiants (sur présentation carte).

**Lieu** : 13 rue Dumenge - Lyon 4

**Réservation** : edouard.stacke@100ways.net – 06.80.42.11.49



## GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS PAR LA RELAXATION ET LA COHERENCE CARDIAQUE - JOURNÉE ANIMÉE PAR AGNES STACKE-OVERLI

### MODALITÉS :

**Date et Horaires** : samedi 29 septembre, de 9h30 à 18h00

**PAF** : 100 € + *une séance d'oxygénation cellulaire naturelle avec le Bol d'Air Jacquier offerte*

**Lieu** : Boulogne-Billancourt (l'adresse exacte est communiquée à l'inscription)

**Réservation** : agnes.overli@100ways.net - 06.87.06.54.72

RETROUVEZ TOUTES LES DATES DES ACTIVITÉS DES RESPIROLOGUES VITAL'RESPIR SUR : <http://www.respirologie-france.com/index.php/activites/agenda>

**Prochaine lettre : décembre 2018**

La Lettre de la Spirologie\* est publiée par Agnès et Edouard Stacke et avec la contribution du réseau des Spirologues Vital'Respir™.

(\*Tous les droits sont réservés)

[www.respirologie-france.com](http://www.respirologie-france.com)