

The background of the cover is a dramatic photograph of a large, curling ocean wave. The sky is dark with golden light from the sun breaking through the clouds, creating rays of light. The water is a deep blue-green, and the wave's crest is white with foam. The overall mood is powerful and spiritual.

LA RESPIRATION TRINITAIRE

Une technique de transformation
Entre physiologie et spiritualité

Samuel Bodet

Samuel Bodet

La Respiration trinitaire

*Une technique de transformation entre physiologie et
spiritualité*

© Samuel Bodet, 2026

ISBN numérique : 979-10-405-9961-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Un témoignage et une méthode issus de dix années de pratique personnelle

« Papa, quand tu expliques bien à un enfant : Il comprend. »

Louis 7 ans $\frac{1}{2}$

NOTE AU LECTEUR

Ce livre est avant tout un témoignage. Il raconte comment une technique respiratoire, née d'une douleur, d'une intuition féminine et de dix années de pratique et de recherche patiente, a transformé ma vie, et comment elle continue d'aider ceux qui la pratiquent.

Je ne suis ni médecin, ni scientifique, ni maître spirituel. Je suis un praticien, quelqu'un qui a expérimenté dans son propre corps, jour après jour, pendant dix ans.

Lorsque je décris des mécanismes physiologiques dans ce livre, je m'appuie sur des recherches scientifiques existantes. Certains mécanismes sont bien établis (activation du nerf vague, métabolisme mitochondrial, baroréflexe). D'autres s'appuient sur des recherches établies dans des contextes proches (apnée, méditation, entraînement en hypoxie) que j'adapte pour expliquer les effets de cette technique. Les cohérences physiologiques sont fortes, même si des études spécifiques sur la Respiration Trinitaire restent à mener.

Ce livre ne remplace en aucun cas un avis médical professionnel. Les techniques décrites ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie. Si vous souffrez de conditions médicales (telles que troubles cardiaques, respiratoires, neurologiques, épilepsie, hypertension, glaucome, troubles paniques, ou si vous êtes enceinte), consultez un médecin avant de pratiquer. Les effets décrits sont basés sur l'expérience de l'auteur et des recherches générales ; ils ne sont pas garantis et varient d'une personne à l'autre. Ne pratiquez pas ces exercices dans des situations dangereuses (ex. : en conduisant, dans l'eau, ou si vous vous sentez mal). En cas de malaise, arrêtez immédiatement et consultez un professionnel de santé.

Et surtout : ne forcez jamais. La douceur est la clé de tout ce qui suit.

INTRODUCTION : Genèse d'une respiration

Parfois, une douleur vous pousse là où vous ne pensiez jamais aller.

En 2016, à 47 ans, une hernie inguinale s'est déclarée. Une petite bosse douloureuse, un signal clair : mon corps demandait autre chose. Ce jour-là, sans le savoir, j'ai mis le pied sur le chemin de la respiration trinitaire.

Ma doctoresse m'a proposé la chirurgie ou la respiration. J'ai choisi d'appeler ma cousine kinésithérapeute à Montpellier. Elle est venue un soir d'automne avec la méthode hypopressive du Dr Bernadette de Gasquet... et un détail qui n'était dans aucun manuel : « Relâche la gorge. »

Allongé sur mon lit, elle m'a guidé : inspire, contracte la zone périnéale, vide l'air, aspire ton ventre, et relâche la gorge. J'ai senti l'air bloqué, mes poumons comprimés, mon diaphragme tendu d'une façon nouvelle. Après quelques cycles, la douleur s'est apaisée, la bosse a reculé. J'ai esquivé l'opération... temporairement.

En 2017, la hernie est revenue. J'ai fini sous le bistouri. L'histoire aurait pu s'arrêter là.

Pourtant, quelque chose me poussait à continuer. Cette danse d'apnée, de pression, de relâchement faisait naître une vibration que je connaissais déjà : en 2001, assis en zazen sur mon zafu, il me fallait des heures de silence pour sentir une vague subtile monter. Avec cette respiration, la même vague revenait... en quelques minutes. Mon corps s'électrifiait, mes mains frémissaient.

De 2017 à 2024, j'ai pratiqué seul, sans référence extérieure. J'ai interrogé yogis, pratiquants de qi gong, maîtres de pranayama, fouillé forums de kinésithérapie : personne ne relâchait la gorge ainsi – ou alors avec des bruits gutturaux qui n'avaient rien à voir avec ma pratique.

Puis, en novembre 2024, j'ai revu ma cousine pour lui parler de mes recherches. Elle a souri : « Le relâchement de la gorge, c'est moi qui l'ai ajouté pour toi, parce que ça me semblait juste. »

Tout s'est éclairé. Ce n'était pas une technique médicale établie, et ce petit détail « non officiel » allait devenir le cœur de tout.

Durant l'hiver 2024-2025, j'ai donc tout repris à zéro. J'ai compris que le fond de la langue relâché créait une occlusion douce, une cage thoracique étanche – identique à une apnée obstructive du sommeil, mais cette fois volontaire et paisible.

Je ne vais pas tout vous dévoiler ici ; vous découvrirez au fil des pages la pratique complète. Et peut-être, si vous êtes sensible aux symboles, verrez-vous plus tard que ce rythme ternaire résonne avec d'anciennes structures spirituelles et les grandes traditions du monde.

Mais pour l'instant, restons dans le corps.

Ce livre est le fruit de ce voyage. Maintenant, ne tardez pas : au chapitre suivant, essayez sans attendre le premier cycle. Votre propre voyage commence ici.

PARTIE 1 – LE CORPS SUBLIMÉ

CHAPITRE 1 – Les 6 temps de la respiration trinitaire

1.1 TEMPS 1 – L'inspiration naturelle

Ce que vous faites :

Inspirez calmement par le nez en gonflant d'abord le ventre, puis en laissant la cage thoracique s'ouvrir légèrement.

Conseil pour les débutants :

Posez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine. Lors de l'inspiration, vous devez sentir votre main sur le ventre se soulever en premier et de manière plus prononcée que celle sur la poitrine. C'est le signe que votre diaphragme travaille correctement et que vous respirez bien par le bas des poumons.

Pour les premières séances (et tant que vous apprenez la technique) :

Inspirez volontairement plus profondément, jusqu'à 70-80 % de votre capacité maximale.

Cette amplification intentionnelle va vous permettre de bien ressentir et maîtriser ce qui se passe à chaque temps de la technique

Ce qui se passe :

Le diaphragme descend, les poumons se remplissent surtout par le bas et le milieu.

Durée : 2 à 4 secondes (selon le volume choisi).

Mini-lexique du TEMPS 1

– **Diaphragme** : Muscle en forme de dôme qui sépare votre thorax (cage thoracique) de votre abdomen (ventre). C'est le principal muscle de la respiration – quand vous inspirez il descend ; quand vous expirez il remonte.

– **Cage thoracique** : Structure osseuse formée par vos côtes, qui protège vos

poumons et votre cœur. Elle s'ouvre lors de l'inspiration.

– **Capacité maximale** : Le volume total d'air que vos poumons peuvent contenir si vous inspiriez au maximum absolu (ce que vous ne ferez jamais dans cette technique pour rester confortable).

1.2 TEMPS 2 – La première expiration partielle (le starter)

Ce que vous faites :

Phase A – La contraction et l'expulsion (environ 1 seconde)

Dès que l'inspiration est terminée, sans pause, vous contractez fermement et simultanément :

- Le plancher pelvien (les muscles du périnée – ceux que vous utilisez pour vous retenir d'uriner)
- Le transverse (le muscle profond qui entoure votre abdomen comme une ceinture de force)

L'air sort par le nez pendant toute cette contraction.

Conseil pour les débutants :

Votre main toujours posée sur votre ventre, quand vous contractez périnée et transverse ensemble, vous devez sentir votre ventre « rentrer » franchement sous votre main – elle descend et se rapproche de votre colonne vertébrale.

Phase B – Le relâchement et l'arrêt (quasi-instantané)

Après environ 1 seconde, le périnée et le transverse se relâchent **automatiquement** – c'est un réflexe naturel que vous ne contrôlez pas.

Ce relâchement du périnée est votre signal précis : dès que vous le sentez :

- Vous laissez votre langue devenir totalement molle (action volontaire)
- Vous stoppez l'expiration (même si de l'air pourrait encore sortir)
- Vous pensez immédiatement le petit « K » mental pour créer la clé pharyngée (TEMPS 3) et piéger l'air restant

Conseil important :

Le relâchement du périnée et du transverse arrive naturellement après la contraction – vous ne le forcez pas. C'est ce signal qui vous indique le moment exact pour relâcher votre langue, stopper l'expiration et penser « K ». Tout s'enchaîne de manière fluide et rapide.