

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

Diffusion d'essences aromatiques ¹



* HE : huile(s) essentielle(s)

Les diffuseurs aromatiques "modernes" dispersent les HE * dans l'atmosphère, par l'intermédiaire d'une pompe à air connectée à un ballon de verre, sans les altérer ni les chauffer -ce qui détruirait leur efficacité. Un nébulisateur, intégré dans le ballon, diffuse dans l'air une fine brume d'arômes chargés en **ions négatifs** ².

Les HE diffusées **désinfectent en détruisant les bactéries** aériennes : des **effets thérapeutiques sur le système respiratoire** particulièrement indiqués pendant les périodes de froid.

Quand l'air extérieur est pollué, un diffuseur peut aider à **créer au foyer une atmosphère saine, sereine et détendue**.

C'est aussi une alternative naturelle aux déodorants en aérosols et autres produits parfumants de synthèse, que l'on peut utiliser sans danger chez soi, à l'école, au travail...

Nettoyer l'Air

5 ml HE Lavande *fine*
4 ml HE Eucalyptus *Corsica* ou
E. polybractea
1 ml HE *Inula Graveolens* (Inule)

Simple et exquis mélange...

pour entretenir, améliorer une respiration claire, aisée, saine.
Associer les HE dans un flacon en verre teinté et bien les secouer.
Les déposer dans la coupelle d'un diffuseur. Mettre en marche.

Santé du Souffle

20 gouttes HE Eucalyptus *Radiata*
20 gouttes HE Lavande *fine*

Déposer les HE dans la coupelle du diffuseur.
Mettre en marche pour 2 à 4 heures, dans la soirée ou toute la nuit à bas régime.

Cœur et Poumons

5 ml (1 c. thé) HE Lavande *fine*
3 ml (¾ c. thé) HE Angélique
2 ml (½ c. thé) *Inula Graveolens*

Verser les HE dans un petit flacon teinté, secouer pour les mélanger, puis les déposer dans le diffuseur pendant 2 à 5 heures, de préférence la nuit.
Ou utiliser un minuteur qui mettra en route automatiquement le diffuseur à **4 heures du matin, heure à laquelle le cycle du Méridien du Poumon est à son plus haut niveau.**

¹ *The Aromatherapy Companion*, Victoria H. Edwards – Voir La bonne fame n'aime pas les gros maux.

² Voir § Prenez l'air... mais le bon.

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

RENÉ A DU BOL

Le **Bol d'Air Jacquier®**, une méthode qui consiste à respirer quotidiennement une diffusion d'HE de **pin des Landes** (pinus pinaster) dont le **pinène** * est préalablement peroxydé ⁴ à partir de térébenthine purifiée grâce à une sorte d'électrode.



René Jacquier, scientifique français (Lyon 1911 - 2010), vécut une longue partie de sa vie au Brésil, et travailla en tant qu'ingénieur chimiste, à l'Institut Oswaldo Cruz, l'équivalent brésilien de l'Institut Pasteur. Il conduisit de nombreuses recherches sur les antibiotiques mais aussi sur les hormones, les enzymes, les vitamines. Une des préoccupations majeures était de trouver un moyen permettant la normalisation de l'oxygénation des personnes malades, afin de renforcer leur vitalité. C'est un problème familial qui, en 1946, le mit sur la piste.

On préconisa à sa fille, atteinte d'une grave coqueluche, un voyage en avion de tourisme (non pressurisé). **La raréfaction de l'atmosphère entraîne un relâchement important d'oxygène au niveau sanguin.** Il chercha alors quelle molécule existant dans la nature qui serait capable de capter l'oxygène et de le relâcher facilement. Seul un chimiste pouvait donner la réponse : **les terpènes de pin sous forme peroxydée.**

Ce procédé permet, non pas d'avoir plus d'oxygène, ce qui serait dangereux, mais d'utiliser au mieux l'oxygène de l'air, sans danger et sans effet secondaire. Le concept d'OBC (oxygénation bio catalytique) et son application sous la forme d'un premier appareil était né. Ses travaux sur la biocatalyse furent publiés en 1947 dans la revue "*Revista brasileira de medicina*".

Des générations de thérapeutes utilisent depuis longtemps le Bol d'Air Jacquier® qui a permis de soulager de nombreux déficients respiratoires, de nombreux allergiques, de nombreuses personnes en **hypoxie** (manque d'oxygénation) cellulaire, de nombreuses personnes anémiées, fatiguées, encrassées : **il est utile dans tous les cas de sous-oxygénation chronique** ⁵.

Il ne s'agit pas d'un médicament ni d'un traitement spécifique, mais son action est particulièrement intéressante sur **l'état général**, sur la protection de la cellule par rapport aux radicaux libres. En nous faisant **inhaler des catalyseurs d'oxygénation**, le Bol d'Air Jacquier® vient corriger les dysfonctionnements liés à notre mode de vie. Il nous permet de retrouver en douceur, énergie et vitalité et un équilibre harmonieux de nos fonctions. Ainsi, permettant une meilleure oxygénation à tous les niveaux de l'organisme, cette méthode génère des résultats importants dans des domaines extrêmement divers. (Et ça sent bon !) **Tout le monde, à tout âge, peut en bénéficier.**

Concrètement, il faut...



... s'asseoir devant l'appareil et respirer à 10 cm de la corolle.
Les inhalations durent de **3 à 6 voire 15 minutes.**
Elles peuvent se faire **une ou plusieurs fois par jour, tous les jours** (comme hygiène de vie quotidienne) **ou sous forme de cure d'une dizaine de jours plusieurs fois dans l'année.** ⁶

« *Personnellement je pense avoir permis à ma mère, grâce à cet appareil, d'améliorer et d'allonger de quelques années sa fin de vie, par une oxygénation additionnelle de son cœur fatigué et de son système vasculaire.* » ⁷

René Jacquier nous a fait, par l'âge qu'il a atteint (99 ans !), la preuve par neuf de la valeur de son appareil. Parti avec l'âme en paix de la mission accomplie, et peut être classé parmi les bienfaiteurs de l'humanité.

* **Les terpènes** sont une classe d'hydrocarbures produits par de nombreuses plantes (conifères), composants majeurs de la résine et de l'essence de térébenthine. **Le pinène** est un monoterpène – Voir **isoprène** à § *Qu'est-ce que l'ozone ?*

⁴ **Peroxyder** : terme de chimie. Oxyder au plus haut degré. *L'oxygène qui peroxyde le manganèse.*

⁵ Cette magnifique invention a fait l'objet d'une thèse de doctorat en biologie. Un ouvrage sur le sujet a été écrit par une naturopathe : *Respirez la santé... grâce au bol d'Air Jacquier* (chez Grancher)

⁶ Extrait du Site *Holiste* (samedi 22 novembre 2008)

⁷ Michel Dogna (*Le Journal...* n°81 mai 2010)

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

QUE FAITES-VOUS LE DIMANCHE ?⁷

Il y a tout de même bien de l'air quelque part !

La campagne, loin des centres pollués ? La mer, la montagne ? Une forêt ? Un parc ? Canoter une heure, fréquenter un club équestre... Cherchez tout ce qui peut vous aider à vivre mieux le plus longtemps possible, au lieu de continuer de mourir à grand feu !

L'air que l'on respire doit être considéré comme **l'aliment vital de la cellule nerveuse et du sang**. Ses propriétés ne suffisent pas à en faire ce qu'il est, il faut aussi tenir compte de ses propriétés physiques qui sont celles de son milieu ambiant : c'est dans l'**ionisation**, état physique de l'atmosphère, qu'il faut chercher son principe vital.

La ville ne s'y prêtant pas, il faut rechercher **la saine atmosphère de l'altitude moyenne ou du large en mer**, là où l'air est dans sa plénitude et riche en éléments vitaux.⁸

« Appliquez-vous à respirer correctement, par une respiration juste et consciente, vous purifierez votre sang et votre cerveau » Peter Deunov

⁷ Voir : L'ANGE DE L'AIR – LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION... – LES PARADOXES DE LA RESPIRATION – RAJEUNISSEMENT & BEAUTÉ – LA "GYM" DU YOGI – RÉAPPRENDRE À MARCHER – ...

Cheval arabe,
le « buveur de vent »



entre



Étang de
Canet-en-Roussillon
aquarelle Paco Cabrera

*bleu azur et bleu glacier
mon désir d'évasion
hiver comme été*

Pour être efficace, la gymnastique respiratoire doit être associée à la gymnastique musculaire. C'est pourquoi **les activités physiques** (sports) **et la marche** sont **salutaires à la santé de tous**, tout particulièrement aux sédentaires qui ont tout à gagner en modifiant, par leur pratique journalière, les échanges respiratoires. Par les éléments vitaux contenus dans l'air, le sang sera enrichi et purifié, remplaçant le sang « lourd et stagnant ».

L'Inspiration et le Souffle

Introduction... le quotidien et le spirituel

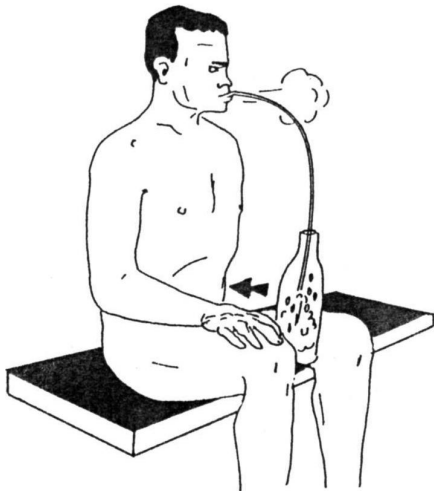
« On purifie le corps par les courses et un peu de repos alternés, en s'exerçant à la palestra⁸ en faisant beaucoup de promenades, en marchant vite » Hippocrate

Il faut savourer l'air comme une précieuse nourriture.

Car si l'homme peut rester des jours sans manger, des heures sans boire, il ne peut demeurer plus de 3 minutes sans air, sous risque de mourir asphyxié.

« Le développement de l'acte respiratoire est le plus puissant moyen de réveiller les centres nerveux, et d'obtenir une manifestation harmonieuse et coordonnée des énergies émotionnelles, intellectuelles et exécutrices » Morgan

RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT⁹



Un exercice simple et efficace.

Le flux inspiratoire est humidifié, réchauffé.
Les muscles expirateurs, dont les abdominaux, sont bien sollicités.

Inspirez par le nez.
Soufflez fort par la bouche en rentrant le ventre.

La bouteille à moitié remplie d'eau est facultative, si cela vous fatigue trop.

⁸ La palestra était, dans la Grèce antique, le lieu où l'on pratiquait la lutte et les autres exercices physiques.
À la différence du gymnase, la palestra ne disposait pas de piste de course.

Palestre, Pompéi



⁹ Voir « Oxygénation »