

Jonathan Léger Raymond

Soutenir le système respiratoire en ayurvéda



**AYURVEDA
REVOLUTION**

Soutenir le système respiratoire en ayurvéda,
1^{ère} éd.

© 2026, *Jonathan Léger Raymond*, tous droits réservés.

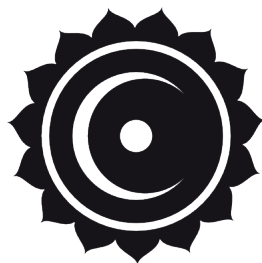
Rédaction : Jonathan Léger Raymond
Révision et design : Geneviève Ethier

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion interdite sans l'accord de l'auteur.

academie@ayurvedarevolution.ca
ayurvedarevolution.ca

Jonathan Léger Raymond

Soutenir le système respiratoire en ayurvéda



**AYURVEDA
REVOLUTION**

INTRODUCTION

Cette formation aborde le système respiratoire dans son ensemble, ainsi que les soins ayurvédiques holistiques qui soutiennent et favorise sa santé optimale. Nous y verrons comment l'ayurvéda personnalise ces soins, en fonction de la nature profonde et de l'état actuel propres à chaque individu. Nous aborderons également les exercices respiratoires bénéfiques, ainsi que diverses approches utiles pour prévenir les déséquilibres qui affectent couramment ce système.

Nous aborderons aussi les approches efficaces pour soutenir les personnes atteintes de problématiques respiratoires, explorant des pistes de solutions accessibles et adaptées à un contexte contemporain. Les notions ayurvédiques développées dans cette formation favoriseront une utilisation ciblée et nuancée des moyens thérapeutiques, incluant aussi plusieurs pratiques retrouvées dans les thérapies naturelles

occidentales. Cette démarche offre aux participants des outils pratiques et efficace pour soutenir durablement la santé du système respiratoire.

Avis de non responsabilité

Les informations présentées dans cette formation ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre de la formation ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques. Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre.

Table des matières

1^{ère} partie

Prana vaha shrotas : le système respiratoire en ayurvéda

1.1 Le système respiratoire en médecine conventionnelle.....	12
1.2 Le système respiratoire en ayurvéda.....	15
1.3 Problématiques chroniques courantes affectant le système respiratoire.....	17
1.3.1 Rhume	
1.3.2 Rhinite et sinusite	
1.3.3 Bronchite	
1.3.4 Pneumonie	
1.3.5 Allergies respiratoires	
1.3.6 Asthme	
1.3.7 Insuffisance pulmonaire	
1.3.8 Apnée du sommeil	
1.4 Autres problématiques affectant le système respiratoire.....	27
1.4.1 Hyperventilation et dyspnée	
1.4.2 Oppression thoracique	
1.4.3 Bronchopneumopathie chronique obstructive	
1.4.4 Emphysème	
1.4.5 Bronchiectasie	
1.4.6 Pneumothorax	
1.4.7 Problématiques supplémentaires affectant le système respiratoire	
1.5 Causes des déséquilibres et facteurs de risque en médecine conventionnelle.....	32
1.6 Causes des déséquilibres et facteurs de risque selon l'ayurvéda.....	35

Table des matières

2^e partie Soins holistiques pour le système respiratoire en ayurvéda

2.1 Soins naturels holistiques pour le système respiratoire.....	38
2.1.1 Aspects subtils et attitude intérieure	
2.1.2 Mode de vie et activités physiques	
2.1.3 Exercices de respiration	
2.1.4 Alimentation	
2.1.5 Soins corporels et thérapies ayurvédiques	
2.1.6 Plantes médicinales	
2.2 L'ayurvéda et les principales problématiques du système respiratoire.....	59
2.2.1 Toux	
2.2.2 Mucus et congestion	
2.2.3 Rhinite et sinusite	
2.2.4 Bronchite	
2.2.5 Asthme	
2.2.6 Insuffisance pulmonaire	
2.2.7 Apnée du sommeil	

3^e partie Phytothérapie pour le système respiratoire en ayurvéda

3.1 Dosages pour enfants et nourrissons	82
3.2 Propriétés médicinales recherchées pour <i>prana vaha shrotas</i>	83
3.3 Sept plantes pour soigner <i>prana vaha shrotas</i>	93
3.3.1 Aunée, <i>Inula helenium</i>	
3.3.2 Calamus, <i>Acorus calamus</i>	
3.3.3 Coleus, <i>Coleus forskohlii</i>	
3.3.4 Lierre terrestre, <i>Glechoma hederacea</i>	
3.3.5 Molène, <i>Verbascum thapsus</i>	
3.3.6 Réglisse, <i>Glycyrrhiza glabra</i>	
3.3.7 Sureau, <i>Sambucus canadensis</i>	
3.4 Autres plantes remarquables pour soigner <i>prana vaha shrotas</i>	107
3.5 Formules ayurvédiques pour <i>prana vaha shrotas</i>	112
3.6 Huiles essentielles pour soigner <i>prana vaha shrotas</i>	114
Concusion.....	116
Bibliographie et webographie.....	118
Notes de bas de page.....	120
Crédits photographiques.....	121

Résumé des concepts ayurvédiques de base

Dosha(s) : Ce sont trois principes inhérents à l'existence, présents à toutes échelles du vivant. Les trois *doshas* sont les principes du mouvement, de la transformation et de la préservation, nommés respectivement *vata*, *pitta* et *kapha* en sanskrit. Nature humaine, émotions, constitution physique, déséquilibres, maladies, tout s'exprime et se résume avec les *doshas*.

Vata : Le principe du mouvement, *vata*, possède les qualités de l'Air et de l'Espace, il est responsable des mouvements, des échanges, des rythmes biologiques, de l'enthousiasme et de la curiosité.

Pitta : Le principe de la transformation, *pitta*, possède les qualités du Feu et de l'Eau, il est responsable de la digestion, des phénomènes chimiques, de la température corporelle, de la volonté et de l'intensité.

Kapha : Le principe de la préservation, *kapha*, possède les qualités de l'Eau et de la Terre, il est responsable de la structure et de la cohésion, de la lubrification des muqueuses et articulations, de l'endurance et de l'attachement.

Gunas : Ce terme sanskrit signifie « qualité » ou « attribut », en référence aux 10 paires de qualités de la matière principalement perçues par les sens, notamment le chaud et le froid, la lourdeur et la légèreté, la rapidité et la lenteur, la sécheresse et l'onctuosité, la fluidité et la viscosité et ainsi de suite. Chaque *dosha* est apaisé par des qualités qui lui sont contraires et exacerbé par des qualités semblables.



Agni : Ce concept comprend l'activité digestive dans son ensemble ainsi et que la somme des processus chimiques du métabolisme, de l'estomac jusqu'aux cellules des tissus de l'organisme. Le fonctionnement du métabolisme est essentiel à l'assimilation de la nourriture et des remèdes.

Ama : Les toxines sont nommées *ama* en sanskrit, désignant toute substance incorrectement métabolisée, qui s'accumule et nuit au fonctionnement de l'organisme. Par exemple, le glucose est essentiel au fonctionnement des cellules mais cause l'hyperglycémie, en trop grande quantité.

Ojas : En ayurvéda, la vitalité et l'immunité sont réunis dans un seul et même concept appelé *ojas*, qui découle d'une alimentation et d'une métabolisation optimale. *Ojas* apporte la fertilité aux êtres vivants, laquelle va de pair avec la force de l'énergie vitale et le potentiel immunitaire.

Pour faire bon usage de cette formation

Si vous n'êtes pas familier avec les trois *doshas* et les concepts de base en ayurvéda, vous êtes conviés à débiter vos apprentissages par notre courte formation d'**introduction à l'ayurvéda**, offerte gratuitement. Vous retrouverez celle-ci dans votre Espace de formation, sur la plateforme d'apprentissage.

Les articles sur les trois *doshas* qui figurent sur notre site Internet présentent aussi des généralités et des approches thérapeutiques pertinentes qui complètent le contenu de la présente formation sur les systèmes circulatoires.

Vous retrouverez celles-ci dans la sous-catégorie « ayurvéda » de l'onglet « article », sur **ayurvedarevolution.ca**.

Cette formation comprend trois parties :

- La 1^{ère} partie explique le fonctionnement du système respiratoire. Elles établit des liens avec les notions et les thèmes correspondants en ayurvéda et expose les principales problématiques de santé liées à ce système.
- Les 2^e et 3^e parties raffinent les détails concernant les soins holistiques et les plantes médicinales bénéfiques à ce système, notamment à propos des dosages et des contre-indications.

Note de navigation virtuelle : Cliquez sur les numéros de la table des matières pour être dirigé à la page correspondante du présent document. Cliquez sur les numéros mis en exposant pour être dirigé vers les notes de section correspondantes. Les mots ou expressions en gras italique de couleur sont des hyperliens vers notre site web ou autres références.

Pour les questions liées au système immunitaire, consultez la formation [**Soutenir le système immunitaire en ayurvéda**](#). La formation [**Beauté, régénération et longévité**](#), quant à elle, approfondit la thérapie *rasayana*, favorisant la circulation de l'énergie. Enfin, la formation [**Herboristerie et soins ayurvédiques**](#) et les formations avancées développeront encore davantage vos capacités d'intervention.

Lexique et abréviations

c. à c. = cuillère à thé, à café

c. à s. = cuillère à table, à soupe

h.e. = huile essentielle

gt = goutte

g = gramme

mg = milligramme

t = tasse (250 mL)

V, P ou K -

apaise les excès *vata*, *pitta*, *kapha*

V, P ou K +

aggrave *vata*, *pitta*, *kapha*, en cas d'excès

V, P ou K ~

effet relatif ou mitigé sur les *doshas*

1^{ère} partie : *Prana vaha shrotas* : le système respiratoire en ayurvéda

1.1 Le système respiratoire en médecine conventionnelle

Le système respiratoire représente un ensemble d'organes qui opèrent le phénomène de la respiration, soit l'absorption de l'oxygène dans l'organisme ainsi que le rejet du gaz carbonique et de l'acide urique. On appelle aussi ce groupe d'organes « appareil respiratoire ». Chaque jour, le système respiratoire filtre de 8000 à 12 000 L d'air, pour en retirer l'oxygène nécessaire à la vie cellulaire.

L'appareil respiratoire se divise en deux parties : le système respiratoire supérieur et le système respiratoire inférieur. Le système respiratoire supérieur comprend le nez, la bouche et les sinus. Ces structures creuses filtrent, humidifient et réchauffent l'air inspiré, en chemin vers les poumons. Il inclut aussi le pharynx, ce conduit situé entre les cavités nasales et la trachée, servant de passage commun à l'air et aux aliments.

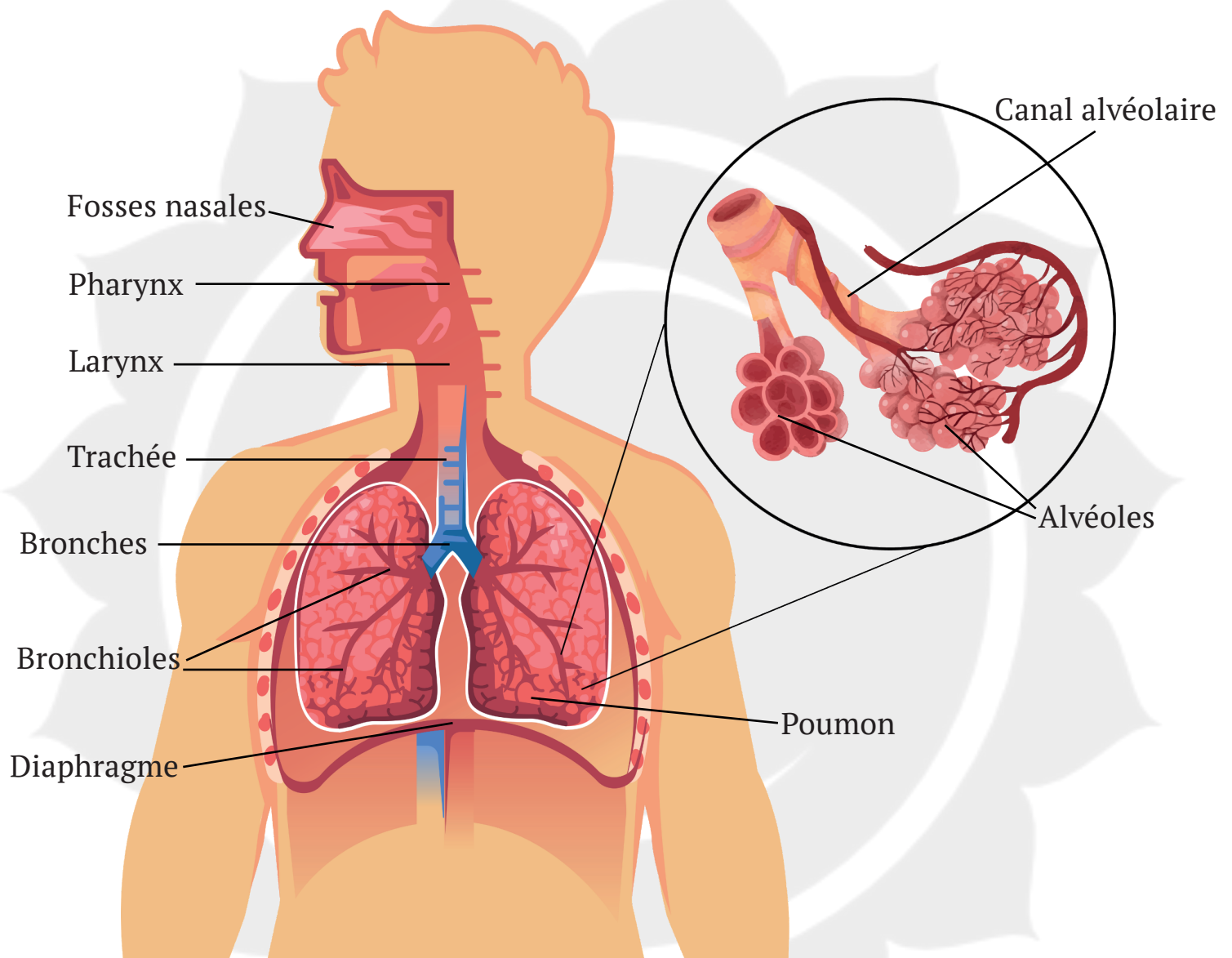
Le système respiratoire inférieur commence au niveau du larynx, situé à la base du cou. Le larynx joue un rôle essentiel pour former les sons de la voix et il agit aussi comme un clapet qui empêche les aliments et les liquides de pénétrer dans les voies respiratoires. À partir du larynx, l'air poursuit son trajet vers la trachée, qui descend

tel un tronc renversé du bas de la gorge jusqu'à la poitrine, où elle se divise en deux bronches principales, larges d'environ 1 cm.

Les bronches se subdivisent à leur tour en bronchioles de <1 mm de diamètre, aboutissant enfin en alvéoles de 0,2 mm de diamètre, où ont lieu les échanges gazeux. Les alvéoles sont regroupées ensemble en structures appelées acinus, larges de 5 à 10 mm. Un adulte dispose de plusieurs dizaines de milliers de bronchioles qui aboutissent à environ 300 millions d'alvéoles, lesquelles forment une superficie totale d'environ 80 m².

Ainsi, l'air ambiant circule via le réseau de conduits de cet appareil respiratoire jusqu'aux alvéoles des poumons, où se produit cet échange de gaz entre l'air et le sang. Puisque ce phénomène procure l'oxygène essentiel à la respiration cellulaire, il nous est impossible de survivre sans respirer régulièrement. Notons aussi que, en expulsant le gaz carbonique et l'acide urique, la respiration contribue significativement à l'évacuation de l'acidité hors de l'organisme.

Quant aux poumons, ce sont des organes spongieux et élastiques qui contiennent les bronches, les bronchioles et les alvéoles. Protégés par la cage thoracique, ils reposent sur le diaphragme, qui marque leur limite inférieure. Ce muscle joue un rôle essentiel dans la respiration abdominale et participe aux mouvements respiratoires.



Reproduction interdite, tous droits réservés, août 2026. Les informations partagées dans ce document ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni servir à traiter une pathologie et ne peuvent pas remplacer les soins médicaux professionnels administrés par un médecin.

1.2 Le système respiratoire en ayurvéda

Le système respiratoire est associé à *prana vaha shrota* en ayurvéda, soit les canaux où circulent l'énergie. Cependant, le concept ayurvédique de *prana vaha shrota* incorpore aussi le système cardio-vasculaire qui distribue les éléments essentiels aux cellules, notamment l'oxygène, qui doit constamment affluer pour maintenir la vie cellulaire.

En effet, la racine (*mula*) de *prana vaha shrota* est identifiée comme étant le côté gauche du cœur, soit le côté qui reçoit le sang oxygéné et l'envoie vers l'ensemble de l'organisme. Le nez et les passages nasaux constituent l'ouverture (*mukha*) de *prana vaha shrota*, tandis que sa « voie » correspond aux voies respiratoires elles-mêmes.

Bien que cette formation porte sur l'appareil respiratoire, il importe de se souvenir que *prana vaha shrota* désigne le phénomène de circulation de l'énergie dans le corps physique. Ce phénomène dépend de l'apport aux tissus en oxygène, mais aussi des nutriments extraits de la nourriture (*poshaka rasa*) et rassemblés dans *rasa dhatu*, tel que le *Charaka Samhita* le souligne.

Il est clair qu'une source majeure d'énergie ou de *prana* est l'oxygène capté dans l'air ambiant par les poumons. L'apport en oxygène influe directement sur le niveau d'éveil de l'esprit, lié à *prana vayu*, ainsi que sur l'activité du métabolisme, *agni*. De plus, pour maintenir l'énergie vitale de l'organisme, cet apport doit sans cesse être renouvelé. En effet, nous pourrions survivre bien plus longtemps sans nourriture et sans eau que nous ne pouvons survivre sans oxygène.

De manière générale, plusieurs problèmes respiratoires découlent d'un excès *kapha*. De même, la poitrine étant le siège principal de *kapha*, les déséquilibres de ce *dosha* ont tendance à survenir dans cette zone ainsi qu'à affecter le cœur et les poumons qui s'y trouvent.

Qui plus est, les déséquilibres *kapha* s'accompagnent souvent d'une formation excessive de mucus, ce qui affecte principalement les muqueuses respiratoires. Enfin, il est aussi bien établi dans la science médicale conventionnelle que les surplus de poids importants aggravent les maladies congestives cardiaques et pulmonaires.

Au-delà de l'appareil respiratoire lui-même, le concept de *prana vaha shrota*, en tant que système de canaux distribuant l'énergie dans l'organisme, est aussi étroitement lié au *dosha vata*. Ce *dosha* assure en effet le mouvement au sens large, incluant la distribution de l'oxygène dans l'organisme, ce qui supporte l'éveil de la conscience, elle-même associée à *prana vayu*, le principal sous-*dosha* de *vata*. De plus, les échanges gazeux qui permettent l'apport en oxygène et le dégagement du CO₂ se réfèrent évidemment à l'élément Air, lequel est lié à *vata*.

Par ailleurs, le poumon est composé de tissus appartenant à *mamsa dhatu*, la famille de tissus qui regroupe les muscles, les glandes, la peau, les muqueuses et les organes. Ainsi, les fragiles structures des poumons, ainsi que les muqueuses pulmonaires, réagissent bien aux remèdes qui ciblent l'entretien de la peau et de *mamsa dhatu* dans son ensemble. Notons également que les muqueuses des poumons demandent aussi une humidité optimale pour maintenir leur intégrité.

Bien qu'elle ne figure pas parmi les « trois piliers de la santé » en ayurvéda, soit les activités physiques, le sommeil et l'alimentation, la respiration est l'un des principaux facteurs qui déterminent une grande partie de notre santé générale. En plus de vitaliser tout l'organisme avec l'oxygène, elle expulse aussi le gaz carbonique et l'acide urique, évitant l'accumulation d'*ama*. En effet, trois respirations profondes affectent sensiblement et immédiatement le pH sanguin et donc l'équilibre acido-basique de l'organisme.



Conclusion

Cette formation nous a permis d'explorer en profondeur les fondements de l'ayurvêda appliqués au système respiratoire, sous la perspective d'une approche holistique et personnalisée. Nous avons réaffirmé l'importance de rétablir et préserver l'équilibre des *doshas* comme base à une démarche thérapeutique en ayurvêda, à l'aide de moyens naturels qui s'inscrivent dans notre quotidien. Pour soutenir *prana vaha shrota*, les piliers de cette approche incluent :

- **Des exercices respiratoires réguliers**, adaptés à la nature (*prakriti*) et à l'état (*vikriti*) de la personne, pour fortifier le système respiratoire, améliorer son efficacité et harmoniser le rythme de la respiration et des battements cardiaques avec le système nerveux.
- **Un apport équilibré d'hydratation et de corps gras**, pour maintenir une hydratation optimale des muqueuses respiratoires et éviter toute sécheresse à ce niveau, sans pour autant favoriser une production de mucus excessive.
- **L'usage des plantes toniques et trophorestauratrices**, adaptées selon la nature (*prakriti*) et l'état (*vikriti*) du bénéficiaire, pour fortifier durablement le système respiratoire et pour soutenir ses fonctions.
- **Une introspection des aspects subtils de l'être**, explorant les dimensions symboliques, émotionnelles, relationnelles, spirituelles et subconscientes, potentiellement liées aux déséquilibres qui se manifestent au niveau du système respiratoire.

• **Un support au système nerveux et au cœur**, deux systèmes étroitement liés aux fonctions respiratoires et qui forment une triade responsable de l'état de la conscience dans l'organisme physique.

Ces divers niveaux d'intervention ouvrent ensemble la voie à une approche intégrative qui tient compte à la fois des aspects physiques, émotionnels et spirituels du système respiratoire. Cela nous renvoie au concept de *prana vaha shrota* dans son sens large, en référence à la distribution de l'énergie dans l'organisme, cette force de vie qui nous anime et nous transporte.

Cette synergie thérapeutique, guidée par la sagesse millénaire de l'ayurvéda, propose un cheminement cohérent, humain et personnalisé pour restaurer au mieux le système respiratoire et maintenir sa santé optimale, dans le respect de notre nature profonde.

L'ayurvéda propose de prendre soin de la respiration à l'aide d'une approche préventive, à la recherche d'un équilibre favorisant la régénération naturelle du système respiratoire. La constance dans le temps, la combinaison et l'intégration des différents facteurs de santé permettront de réaliser des progrès graduels et durables.

Enfin, nous vous encourageons à approfondir vos études et recherches sur les approches thérapeutiques et les plantes médicinales présentées. Au besoin, n'hésitez pas à consulter un ou plusieurs thérapeutes expérimentés pour vous accompagner sur la voie de la santé holistique !

