

Remerciements	8
Préface d'Anne Ghesquière	10
Préface de Miriam Gablier	12
Prologue	15

## 20 Il était une fois une histoire d'amour

21	<b>De la rétention à la libération</b>	
34	<b>De la respiration à l'onde</b>	
36	<b>La révélation de l'onde</b>	
	Leonard Orr et le rebirthing	50
	La respiration consciente par Anne-Marie de Vinci	52
	Wilhelm Reich et l'orgonothérapie par Gérard Guasch	54
	Stanislav Grof et la respiration holotropique	58
	Itsuo Tsuda et le mouvement régénérateur	62

## 64 Voyage en immersion

	Appel de l'âme	66
	Intention	68
	Sensorialité	70

## 74 Le chant du souffle

75	<b>De l'onde au souffle</b>	
79	<b>Le chant du souffle</b>	
82	<b>Le champ poétique</b>	
83	<b>Pourquoi avons-nous si peur de respirer ?</b>	
	Quelle naissance pour quelle humanité ?	92
	Pulsation	98
	Respiration tissulaire	100
	Onde	102
	Frémissement	104

## 108 Les principes fondamentaux

110	Relâcher et appui du plancher pubo-pelvien	
111	Relâcher et appui du coccyx-sacrum	
112	Mobiliser le bassin dans le déploiement de l'onde	
114	Ajuster le bassin	
116	Extension de l'arc	
117	Soutien de la voûte	
118	La danse des diaphragmes	
123	La courbe des latéralités	
124	La torsion de la colonne	
125	Tenségrité et globalité du mouvement	
	Chevauchée du souffle	146
	Groove	148
	Transe	150

## 134 L'éveil de l'onde

136	1. La chrysalide	
142	2. La sphère d'intention	
148	3. La vague	
156	4. Les saisons du souffle	
	Spirale	160
	Lâcher-prise	162
	Porte	164
	Sentiment du geste	166

## 170 Les mouvements de base

172	Les 12 mouvements	
174	1. Repousser les montagnes	
175	2. Se laisser glisser au fond de l'eau	
176	3. L'ouverture du cœur	

- 177 4. Déployer les ailes des anges
- 178 5. Offrir l'énergie de la Terre au ciel
- 179 6. Offrir l'énergie du ciel à la Terre
- 180 7. Décrocher la lune
- 181 8. L'envolée du cœur
- 182 9. Décocher la flèche
- 183 10. L'œuf de cristal
- 184 11. L'alchimie de l'eau et du feu
- 185 12. L'envol de la sphère

Présence	186
Extase et intase	188

## 192 Les variations sur le souffle

- 193 Respirer par le nez ou par la bouche, que choisir ?
- 195 L'élasticité du souffle
- 203 Faire ses gammes
- 208 Respirer dans toutes les dimensions

Alchimie	216
Métamorphose	218

## 222 Les bienfaits du souffle

L'anatomie respiratoire par Blandine Calais-Germain	234
Le ça	238

## 242 Le souffle me raconte

- 248 Le manifeste du Wutao
- 250 Infos & conseils pratiques
- 254 Bibliographie