

UNE THÉRAPEUTIQUE UNIVERSELLE, NATURELLE ET GRATUITE : LA RESPIRATION

Une invitation à respirer la vie à plein poumons !

Avant de commencer à lire cet article, installez vous confortablement, laissez tomber la cigarette, (définitivement ! ?) et respirez doucement et profondément 4 à 5 fois.

LE LIEN

Au delà de tout peuple, religions, préjugés un "point commun" relie tout les êtres humains. Ce point commun c'est l'air que nous respirons. Cet "unificateur" universel participe à tous les niveaux du mystère de la vie.

L'INDISPENSABLE

Respirer c'est ce relia à l'autre, à soi, à la vie. En effet si l'on peut rester plusieurs dizaines de jours sans manger, plusieurs jours sans boire l'on ne peut guère s'abstenir de respirer que quelques minutes.

AUTOMATIQUE/MANUEL, LA RESPIRATION REFLET DE L'ÂME

La respiration est une fonction végétative autonome. Nul besoin d'y penser, cet automatisme va nous abreuver plusieurs fois par minutes d'air régénérateur.

Tout comme diverses manifestations physiologiques de l'être humain (voix, rougeoiement, démarche, écriture...), la respiration est empreinte de l'état psychologique et émotionnel de la personne. La vie moderne stressante nous conduit, pour la plupart, à utiliser notre capacité respiratoire au minimum. alors qu'il devrait en être autrement. Dans ce cas notre résistance aux maladies de tous ordre est diminuée, de plus tous les points faibles d'une personne sont alors vulnérables. On constate que la capacité respiratoire peut être multiplié par 10, avec tout les bénéfices liés chez les personnes qui pratique quelques exercices de respiration simple de façon régulière.

L'un des particularismes de la fonction respiratoire est de pouvoir être inconsciente ou consciente. Cela signifie qu'il est possible de prendre sa respiration en main. Un des bénéfices de cette démarche est de mieux adapter la respiration à des besoins spécifique tel que des efforts physique, des situations émotionnelle, du travail intellectuel, et ce, si possible avant ces situations. Un autre avantage de l'action consciente sur sa respiration, est d'avoir un rôle préventif, curatif au niveau physique et psychologique. Consciente, la respiration devient une alliée précieuse pour la santé.

FONCTIONNEMENT DE LA RESPIRATION

La respiration s'effectue en trois temps.

- En premier, l'acte respiratoire lui même. Celui-ci fait appel à un ensemble de muscles respiratoires dont le principal est le diaphragme. Cela nous permet de faire parvenir l'air jusqu'aux poumons, là même où va avoir lieu la deuxième étape.
- La deuxième étape, le but même de la respiration, sont les échanges gazeux qui ont lieu dans les poumons. Cela permet l'apport d'oxygène à chaque cellule de l'organisme (oxygénation).
- La troisième étape est l'étape de l'élimination, ou par l'expiration nous évacuons le gaz carbonique.

Voici schématiquement le processus de la respiration et de l'oxygénation.

Alimentation Inspiration oxygénation Expiration Elimination Autonomie
Molécules de glucose + Molécules d'oxygène => Gaz carbonique + Eau + Libération d'énergie

QUALITÉ DE L'AIR QUE NOUS RESPIRONS

Pollution

Parler de l'être Humain, de la respiration, sans aborder le rapport à l'environnement serait une ineptie.

A juste titre plusieurs cris d'alarmes ont été lancés à propos de la pollution de l'air.

La principale source de pollution de l'air est liée à la combustion des produits fossiles.

L'industrie, les véhicules et le chauffage utilisant la combustion génèrent principalement les rejets suivants :

- Le dioxyde de soufre (SO₂), augmente les pathologies respiratoires (gripes, bronchites...) et leurs conséquences. Il contribue à l'acidification des sols.
- Le monoxyde de carbone (CO), révélateur de l'activité automobile, empêche l'apport de l'oxygène aux tissus et aux muscles. Il provoque des troubles cardiovasculaires, augmente le taux de cholestérol dans les artères, génère des troubles sensoriels sur la vue et l'ouïe.
- Les oxydes d'azote (NO_x) participent pour près de 30% à la production des pluies acides (acide nitrique).
- De l'ozone. Si l'ozone de la stratosphère nous protège des rayonnements ultraviolets, l'ozone qui se trouve dans l'air que nous respirons résulte, entre autre, de l'effet du rayonnement ultraviolet non filtré sur le dioxyde d'azote, il a alors un effet oxydant et irritant sur nos poumons.
- Des différentes poussières issues de l'activité humaine et industrielle aux actions cancérogènes.
- Du plomb, résultant entre autre de son utilisation passée et présente dans l'essence. Il peut rester stocké dans le corps pendant un mois dans les organes et trente ans dans les os. Il est à l'origine de troubles neurologiques irréversibles. Ses effets nocifs touchent plus particulièrement les enfants.

Et ions, et ions petit patapons !

Même si les bénéfices de la ionisation négative de l'air font figure de mode, ces effets favorables sur le corps furent relevés dès 1780. L'exploitation commerciale, qui en fait une panacée pour vendre ses appareils ioniseurs, occulte souvent leurs réels effets positifs sur la santé ainsi que leurs contre-indications. Les ions négatifs, d'après divers chercheurs, ont des effets de stimulation positive de diverses glandes hormonales, ils améliorent la vigilance et la relaxation, ils diminuent la douleur, régulent la pression artérielle, facilitent l'apprentissage et la mémorisation. Nombre d'utilisations scientifiques telles que la régénération de l'air confiné des sous-marins, l'analgésie des grands brûlés, les applications antiasthmatiques, le "dopage" naturel d'athlètes, le "dopage" des élèves dans les écoles... attestent de leurs effets.

L'ionisation négative de l'air est la conséquence d'une modification de la charge électrique des atomes d'oxygène. Naturellement un atome est électriquement neutre, mais sous diverses influences les atomes se voient "allégés" d'un électron (on parle alors d'ions positifs) ou "chargés" d'un électron supplémentaire (on parle alors d'ions négatifs).

Les ions négatifs se trouvent naturellement dans l'air, mais leur concentration peut varier considérablement en fonction du lieu. Près d'une cascade en montagne on peut évaluer à 50 000 ions négatifs par cm³ alors que dans des habitations et des locaux urbains on ne dénote que 10 à 20 ions négatifs par cm³. À noter également qu'il y a 0 ions négatifs avec l'air conditionné. Toute chute d'eau, fontaine, douche, vague, son génératrice d'ions négatifs.

Les appareils générateurs d'ions négatifs sont bienvenus dans nos villes, mais leur usage doit être prudent car nombre de ces appareils conçus dans un but strictement mercantile produisent de l'ozone qui sera irritant pour les poumons, les yeux et peut avoir des conséquences fâcheuses chez les personnes atteintes de troubles respiratoires. Aucune norme concernant le taux d'émission d'ozone maximal des ioniseurs n'existe en France, et les normes d'autres pays varient de 0,05 à 0,1 partie par million. À vous de juger !

Utiliser les ioniseurs dans des lieux poussiéreux n'est pas souhaitable, en effet, les ions négatifs se fixent sur les poussières augmentant ainsi leur inhalation. De plus les ioniseurs électriques émettent un champ électromagnétique dont il vaut mieux se tenir éloigné d'au moins deux mètres.

La meilleure source d'ions négatifs reste notre environnement.

Nous pouvons aisément déduire de ces différentes informations que la qualité de l'air que nous respirons est variable en fonction du lieu où l'on se trouve.

En ville la pollution est à son paroxysme, et un bon ioniseur, quelques plantes d'appartement, une bonne aération, un lieu sain avec un taux d'humidité compris entre 40 à 60 % pour 20 °C pourront compenser cette insuffisance de qualité. Quelques ballades en forêt ou dans la nature corrigeront également cette situation. Un taux de ionisation élevé, une activité industrielle réduite, des forêts... concourent à faire de la montagne un

lieu de prédilection pour le ressourcement et la respiration.

Les bords de mer avec leur vagues agitées créés des ions négatifs, les vents du large emmènent la pollution des villes côtières dans les terres créant ainsi un autre lieu favorable à une bonne santé.

En conclusion, afin de bénéficier de manière optimale des exercices de respiration proposés plus loin, nous rechercherons, comme le propose mon ami Serge, "une plage propre en haute montagne" et plus sérieusement, nous veillerons au lieu dans lequel nous pratiquerons ces exercices.

LE TEMPS DE RESPIRER

Les médecines traditionnelles orientales nous apprennent que les potentialités de notre corps varient en fonction de la saison et de l'heure de la journée. Ainsi le couple poumons/gros intestin atteindra son apogée énergétique, pendant l'automne pour la saison et dans la soirée pour l'heure. Fig. n°1

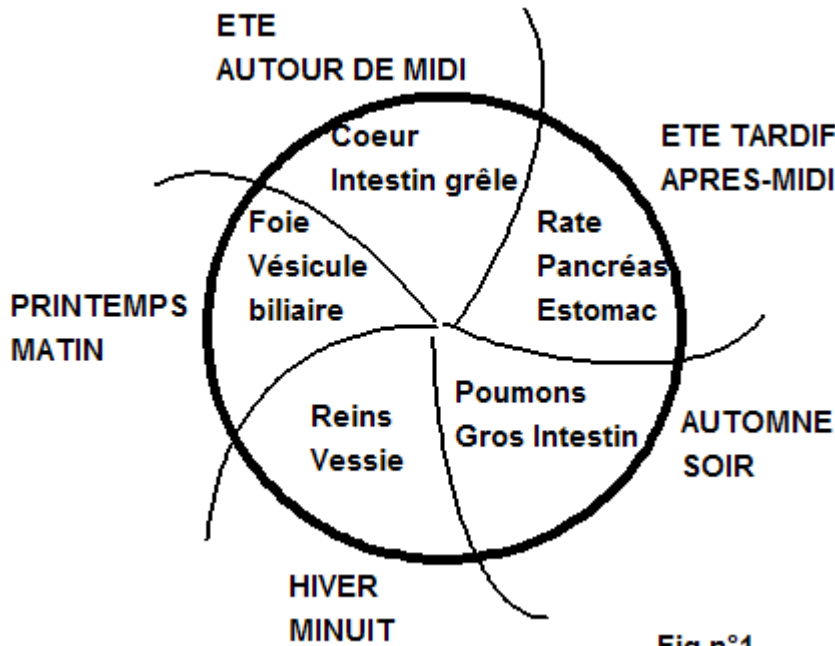


Fig n°1

Cela voudrait-il dire que l'activité physique, qui nécessite une bonne respiration, devrait avoir lieu en fin d'après midi ? Oui, sans conteste. Le jogging matinal, les réveils en fanfares et autres effort physiques du matin sont des contres sens physiologiques.

Cette affirmation serait discutable si une science moderne ne venait pas confirmer ces dires. Cette nouvelle science est la chronobiologie.

En vogue dans les années soixante dix la chronobiologie reçoit aujourd'hui un souffle nouveau avec les progrès de la neurobiologie, de la génétique et des techniques de mesures et de calculs.

La chronobiologie nous apprend que les poumons et le système sanguin ont leur acrophase (potentiel maximal) entre 14h et 18h. Fig. n°2 Tradition et science se retrouvent une fois de plus en phase !

Pensez à faire vos exercices physique et respiratoire dans l'après-midi.

0 h ENSEMBLE COEUR-POUMONS

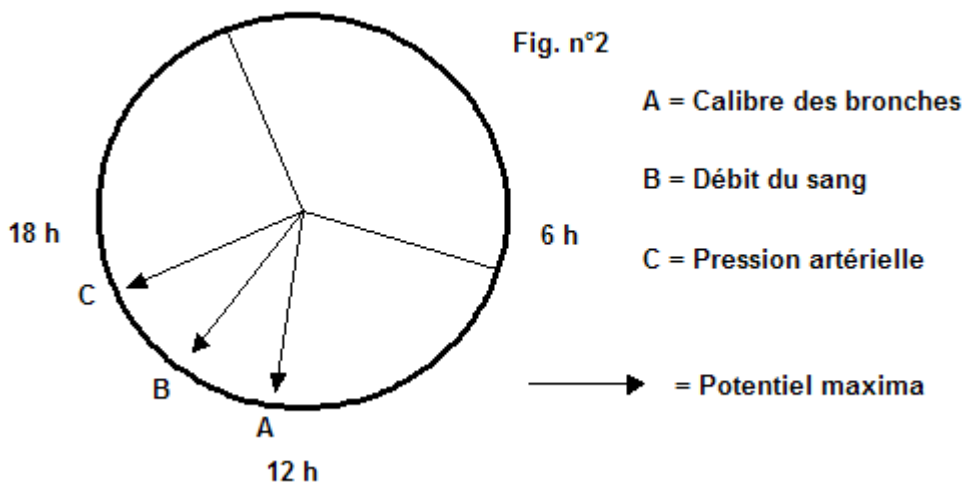


Fig. n°2

BÉNÉFICES D'UNE BONNE RESPIRATION

Comme nous l'avons vu plus haut les bénéfices sont au moins de deux ordres : physique et psychologique.

Bénéfices physiques

- Élimination : du glucose, du cholestérol, de l'acide lactique, des toxines, de l'adrénaline, de l'eau, du gaz carbonique en excédent dans le corps.
 - Energétisation : production d'énergie sous forme de molécules ATP (Adénosine diphosphate et adénosine triphosphate, molécules au centre des cellules riches en énergie). Les molécules ATP sont également liées avec l'ADN génétique. Cette énergie produite lors de la respiration est stockable et utilisable plus tard.
 - Régénération : par l'activation du milieu moléculaire et cellulaire elle revitalise tous les organes du corps, les neurones cérébraux améliorant ainsi la mémoire et la concentration.
 - Curative : pour des troubles tels que les problèmes respiratoires - grippe, rhume, bronchite... - (bien sûr!), les problèmes de circulation sanguine - tachycardie, infarctus... - , les problèmes de fatigue, altération des sens (vue, goût ...), mauvais sommeil, défenses immunitaires, troubles digestifs et intestinaux, problèmes génitaux ...
- La respiration est une aide précieuse pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

Bénéfices psychique

- Régulation psychosomatique du système nerveux sympathique et parasympathique permettant de calmer le trac, l'anxiété, la timidité, la peur, les pensées négatives en général.
- Aide à la prise de conscience du schéma corporel.
- Favorise la relation à votre inconscient.
- Facilite la communication avec autrui.

MISE AU POINT

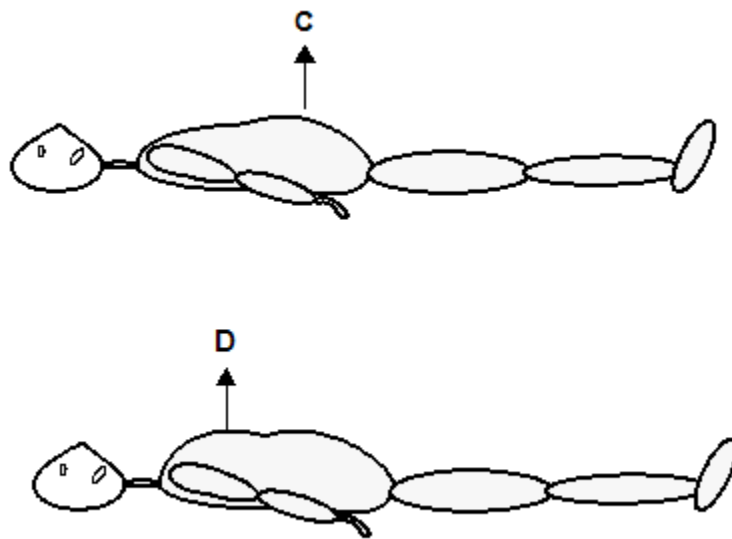
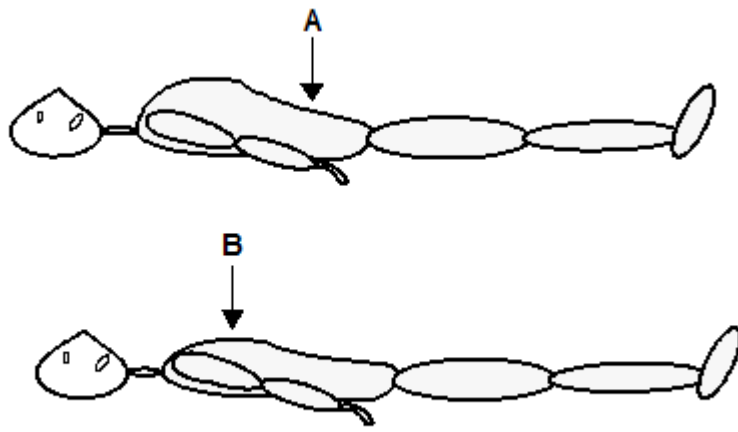
La respiration peut se faire à trois niveaux.

- Au niveau du thorax, c'est la respiration la plus classique, celle qui est apprise en gymnastique à l'école ("gonflez les poumons, rentrez le ventre !"). Elle fait intervenir essentiellement le haut du corps, elle est liée à l'effort physique et symboliquement avec le conscient.
- Au niveau de l'abdomen, c'est la respiration naturelle la plus développée chez les enfants. Regardez le ventre d'un enfant endormi, il se soulève et s'abaisse au rythme de sa respiration. Notons que nous expirons en rentrant le ventre, le diaphragme monte et vide les poumons et inspirons en gonflant le ventre, le diaphragme descend permettant aux poumons de se remplir. Faire le contraire est anti-naturel. Ce n'est que plus tard, avec l'éducation que l'enfant apprendra à respirer avec la partie haute de son corps, minimisant progressivement la respiration abdominale naturelle. Symboliquement l'abdomen représente l'inconscient. C'est aussi au niveau de l'abdomen que se trouve le centre de l'énergie appelée Hara dans les différentes disciplines orientales. Muscler ses abdominaux, oui ; durcir son ventre, non.
- Au niveau du diaphragme, cette respiration débloque le plexus solaire, elle représente la liaison, le passage entre l'inconscient et le conscient.

La respiration "idéale" consiste en une respiration totale faisant intervenir ces trois niveaux. Elle se déroulera comme suit : Nous commencerons par expirer en rentrant le ventre et les épaules, puis, on gonflera le ventre en inspirant et, tout en continuant à inspirer on gonflera également le thorax, pour expirer on commencera par rentrer le ventre en soufflant, puis on finira d'expirer en rentrant les épaules et ainsi de suite.

La partie diaphragmatique se déblocuera progressivement toute seule lors de la répétition de cet exercice qui n'est autre que le processus de la respiration naturelle. Cette respiration naturelle est observable chez les enfants vivant dans des conditions naturelles.

**E
X
P
I
R
A
T
I
O
N**

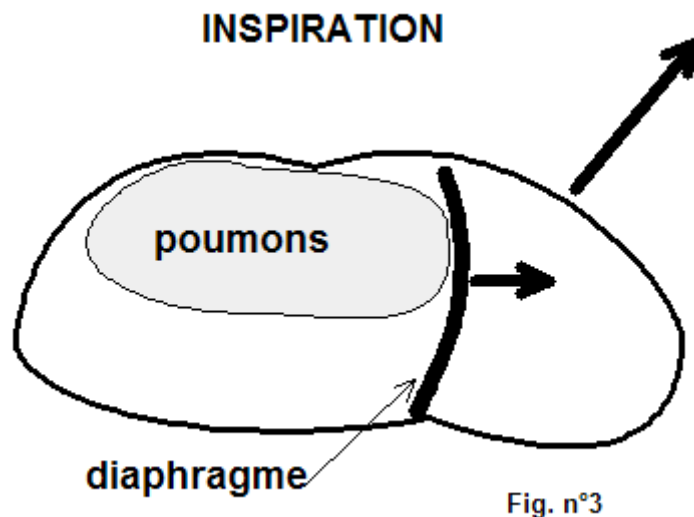


**I
N
S
P
I
R
A
T
I
O
N**

EXPIRATION



Fig n°4



PRISE EN MAIN ET EXERCICES

Vous avez envie d'aller plus loin ? D'abord n'oubliez pas que dans la respiration comme dans toutes choses, Amour et Tendresse envers soi-même sont d'usage. Aussi allez progressivement dans l'intensité de vos exercices. Cela vous encouragera dès le départ si vous vous fixez des petits objectifs faciles à réaliser. Vous pouvez également associer les exercices à des actes de la vie quotidienne (nettoyage des dents, levé, couché ...)

Premier exercice

Réservez-vous au moins un quart d'heure dans un lieu paisible à température agréable où vous pourrez vous allonger. Vous serez habillé avec des vêtements amples. Enlevez montres, bracelet, chaînes ...

Allongez-vous confortablement, étirez-vous, puis relâchez.

Placez une main sur votre ventre, puis l'autre sur le thorax, sans appuyer. Fermez les yeux.

Maintenant, sans intervenir, observez, ressentez votre respiration sous vos mains.

Observez les différences entre la partie thoracique et abdominale.

Est-ce que votre respiration est ample, restreinte, saccadée ? Constatez, ne jugez pas.

Votre esprit aura peut-être tendance à dériver, c'est normal. Cela disparaîtra progressivement.

Cet exercice permet de prendre conscience de sa respiration. C'est la première étape avant d'intervenir. Il permet également la détente et l'amélioration de la concentration. Si vous baillez, si vos yeux coulent, c'est normal.

Vous pouvez pratiquer cet exercice (assis, debout, avec ou sans les mains) n'importe où, au bureau, dans les transports...

Deuxième exercice

Reprenez d'abord le premier exercice allongé. Puis progressivement, sans forcer, vous allez approfondir et prolonger en premier l'expiration, en rentrant le ventre et les épaules, puis, on gonflera le ventre en inspirant et, tout en continuant à inspirer on gonflera également le thorax, pour expirer on commencera par rentrer le ventre en soufflant, puis on finira d'expirer en rentrant les épaules et ainsi de suite. Faites cela cinq ou six fois. Relâchez le contrôle de la respiration et observez de nouveau votre respiration et les changements dans votre corps sans intervenir. Constatez les différences. Ne jugez pas.

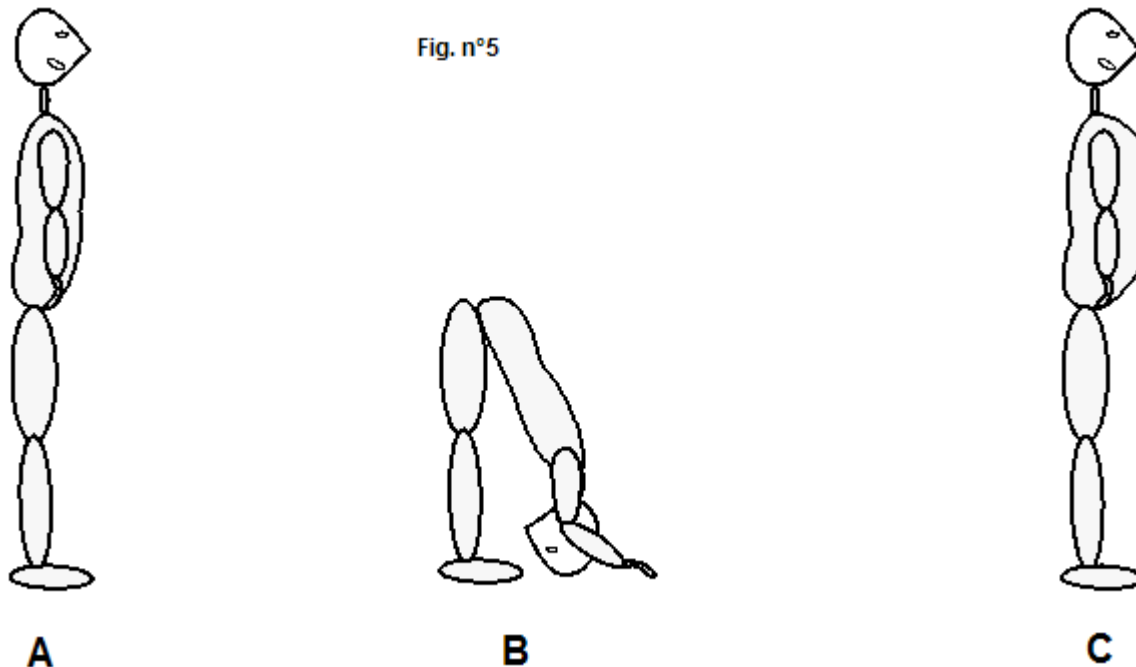
Cet exercice permet une meilleure oxygénation du corps, il permettra également d'accroître progressivement votre capacité respiratoire. Pendant que vous ferez cet exercice adieu soucis... impossible de faire les deux à la fois penser et respirer consciemment !

Troisième exercice

Cet exercice se pratique debout.

Debout, les pieds bien à plats sur le sol, jambes droites, les bras ballant, laissez tomber le haut du corps en soufflant. Fig. n°5, Plié en deux, attendez quelques secondes (ressentez le temps qui vous convient) puis relevez-vous progressivement en inspirant. Laissez la respiration se stabiliser toute seule. Recommencez autant de fois que vous le souhaitez.

Cet exercice, est un exercice de détente et de relâche simple. Il favorise une meilleure circulation sanguine.



Quatrième exercice

A vrai dire il ne s'agit pas d'un exercice respiratoire mais plutôt d'un bénéfice respiratoire du à un exercice. Le fait de marcher et , mieux encore, de courir vers l'arrière augmente de taux d'oxygénation de nos muscles de 10 %. Faites une dizaine de mètres vers l'arrière, où courez sur un terrain dégagé où un stade. Le thorax se dégage et la respiration en est facilité. Marcher vers l'arrière peut stopper une crise d'asthme. Pour plus de renseignements sur la course arrière visitez l'excellent site internet du pionnier en la matière qu'est Christian Grolé : www.backward-running-backward.com site en français et en anglais.

AVERTISSEMENT

L'hyper ventilation n'est pas abordée dans cet article, ce type de respiration doit faire partir d'une démarche thérapeutique globale.

Elle ne se pratique pas seule et elle nécessite la présence d'un thérapeute confirmé dans l'utilisation de cette technique.

Jean-Marc PETITEL , psychothérapeute, psychopraticien, formateur.

Analyse transactionnelle, approches psycho-corporelles et intégratives.

Tél. 04 43 03 18 99 www.jmpetitelypsy.com

Article paru dans la revue bimestrielle : "REUSSIR VOTRE SANTÉ" n°3 en kiosques. 1996

Ces exercices sont des exemples de l'utilisation de la respiration pour une meilleure santé.

Les informations concernant la qualité de l'air sont en partie issus de l'excellent livre des Docteurs en médecine Suzanne et Pierre DÉOUX : "L'ÉCOLOGIE C'EST LA SANTE" éditions Frison-Roche

LA COPIE DE CE TEXTE EST AUTORISÉE ET MÊME ENCOURAGÉE,
LA SEULE CONDITION EST D'EN RESPECTER L'INTÉGRALITÉ.