



Infolettre no 2
Janvier 2021

L'art de respirer librement

Qu'est-ce qu'une respiration libre ?

Dans la culture inuite, on raconte semble-t-il, que pour sculpter un ours polaire dans un bloc de pierre, il suffit de prendre un outil et de retirer délicatement tout ce qui n'est pas de l'ours. Retrouver et maintenir une respiration libre est un art du même type : il s'agit d'enlever ce qui empêche la respiration de se faire le plus librement possible.

Un potentiel respiratoire et créatif est toujours présent en chacun de nous peu importe que nous soyons atteints de stress chronique systémique ou d'une maladie pulmonaire.

Une respiration n'est pas complètement libre si :

- Les poumons sont affectés par une maladie pulmonaire.
- Nous voyons ou ressentons seulement un mouvement du thorax.
- Nous voyons ou ressentons seulement un mouvement du ventre.
- Les dernières côtes ne s'ouvrent pas symétriquement à l'inspiration et ne reviennent pas à leur point de départ inspiratoire lors de l'expiration.
- Nous devons forcer pour respirer.

Pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire (et du stress chronique), il est essentiel de prendre les moyens d'optimiser la fonction des poumons par tous traitements nécessaires en médecine allopathique et/ou naturelle dans une approche intégrative.

Pour réunifier la fonction biomécanique du tronc (abdomen + thorax) je vous propose un (1) exercice général¹ qui « enlève » une partie des tensions chroniques situées autour des yeux, de la mâchoire et de l'occiput. Delà, la détente peut se poursuivre jusqu'au sacrum. C'est une détente issue de notre système « parasympathique »²

¹ La rééducation respiratoire optimale demande une évaluation complète et un suivi individuel. Les effets des exercices généraux peuvent être variables selon l'état de chaque personne et son ressenti. Il convient de ne jamais forcer pour les pratiquer.

² Parasympathique : circuit du système nerveux autonome associé à une réaction de détente afin de faire face au stress

Flexion de la tête adaptée aux tensions oculaires, buccales et celles de l'occiput :

1. Observez votre respiration de façon neutre. Elle est ce qu'elle est, au mieux.
2. Assoyez-vous, le dos appuyé contre un dossier si celui-ci est droit ou contre un coussin qui permet de vous tenir le plus droit possible sans forcer.
3. Fermez les yeux.
4. À l'inspiration visualisez et sentez que l'air entre par le nez (ou la bouche chez certains), passe par la gorge, puis par les bronches vers vos poumons.
5. Laissez-vous expirer.
6. À l'inspiration suivante visualisez et sentez que l'air entre par le nez (ou la bouche chez certains), passe par la gorge, puis par les bronches vers vos poumons.
7. À l'expiration, sans forcer, fléchissez très légèrement la tête vers l'avant en levant doucement les yeux vers le haut pour sentir un faible étirement autour des yeux.
8. Relevez la tête en inspirant normalement et en relâchant l'étirement des yeux.
9. Observer à nouveau votre respiration.

Répétez très lentement cet exercice à 3 reprises.

Chez certaines personnes le bien-être vient spontanément. Chez d'autres, un effet vient un peu plus tard avec la pratique. Quelques personnes peuvent ressentir un étourdissement léger, des picotements, l'apparition d'une légère émotion ou encore un inconfort passager. Ce sont des réactions normales de courte durée qui signifient que votre respiration s'amplifie.

Pour vous poser, faites ce court exercice quelques fois pendant la journée. Si vous êtes affectées par une maladie pulmonaire vous pouvez le faire avant de prendre votre médication. Vous pouvez le faire avant de faire une activité physique ou du yoga ; lorsque vous ressentez de la fatigue durant la journée ou pour faire une pause devant l'ordinateur. Vous trouverez sûrement d'autres occasions de vous poser, de prendre conscience d'une libération de plus en plus grande de votre respiration et d'apprécier le bien-être d'un exercice si simple.