

La respiration

S'il y a bien une action dont tout être vivant ne puisse se passer c'est bien de RESPIRER. Priorité absolue bien avant de manger et de boire...

Comment entretenir notre respiration et la conserver ample et régulière ? Comment préserver ce véritable trésor qui vaut bien plus que l'or ? Quelles en sont les bases fondamentales ?

Je me permets de rappeler un point fondamental déjà développé lors d'un article précédent à savoir le respect de la psychosomatique naturelle dans toutes les étapes de sa vie, conception optimiste et constructive afin de jouir d'une grande vigueur physique et mentale et mener une vie longue, dense et active.

La santé est l'expression normale de la vie et résulte toujours des **conditions naturelles non perturbées**.

La maladie est la conséquence inéluctable de la **transgression des lois naturelles**.

Universalité de la psychosomatique naturelle. Cette conception formule des règles de vie applicables par **TOUS**. Ces règles enseignent à chacun (au bien comme au mal portant) comment recourir aux facteurs naturels de santé (alimentation saine, **AIR**, eau, soleil, exercice, repos, modération et harmonie émotionnelle, climat, habitat, vêtements, etc.).

Les mêmes facteurs qui permettent de préserver la santé et permettent aussi à l'organisme d'**ÉLEVER** son niveau de santé et, éventuellement, de se rétablir.

La psychosomatique naturelle se présente comme l'hygiène de la personne **TOTALE**, hygiène non violente, soucieuse de sauvegarder l'unité psychobiologique et de restituer à l'homme sa dignité par la connaissance de ses responsabilités et l'acceptation des règles de vie qui lui permettront d'accéder à un état optimal de santé et d'harmonie.

Quelle responsabilité dois-je assumer et quelle règle de vie respecter ? Poursuivons si vous le voulez bien.

Voici des points de la plus haute importance :

(extraits de « Initiation à la santé intégrale » du Dr A. Passebecq et S. Heyse)

- **Oxygénation : de l'air pur en abondance, c'est une des premières nécessités de la vie.** Dans une atmosphère dépourvue d'oxygène, la mort survient en quelques minutes. Le besoin d'oxygène est plus grand pendant les troubles de santé qu'en temps « normal ».
- **Respirez de l'air pur :** Ouvrez toutes grandes vos fenêtres. Le salon, la chambre, le bureau, l'atelier doivent être en permanence bien aérés et ventilés, sans courant d'air. Sortez le plus possible (sans moyen de transport à moteur bien entendu). Marchez, roulez à bicyclette, pratiquez l'Orthothérapie (explication dans l'article suivant) et les exercices oxygénants.
- Conseil avant toute application : **des exercices respiratoires très doux avec mouvements des bras et des jambes également doux. Ne vous pressez pas.**

- Toute action physiologique est précédée d'un temps suffisant de préparation, **d'échauffements**, de mise en train.

La revue VIE & ACTION, publiée pendant 50 années consécutives par le Dr André PASSEBECQ a abordé le problème de la respiration par le biais de son **n° 135 Bis** (cours en 12 leçons)
Cette technique a été élaborée initialement par **Félix PLENT**, instituteur devenu kinésithérapeute, et **Martin DE BEAUCE**, kinésithérapeute.

Voici un extrait p 20 :

« **La respiration** n'est pas un réflexe totalement naturel, c'est un **réflexe** qui doit être acquis volontairement, patiemment, comme la marche, la nage. A tout le moins, il **doit être amélioré**. Le problème des insuffisants respiratoires, quelles que soient les conséquences anatomiques acquises au niveau de la cellule, est d'abord un problème mécanique et thoracique, volontaire, personnelle, humaine et non sur une solution exclusivement chimique, passive, impersonnelle, vétérinaire, factice, accessoire.

En améliorant leur inspiration en même temps que leur expiration, le rapport entre le volume d'air inspiré et celui de l'air expiré va s'améliorer de deux façons différentes et complémentaires.

Le cœur, le foie, la rate de ces malades ainsi que leurs viscères abdominaux vont aussi bénéficier grandement de cet exercice. (...)

L'homme est physiologiquement un prématuré. C'est pourquoi il peut **développer** son rendement physiologique et notamment **sa respiration par l'éducation**. »

Question : pourquoi à tout âge, apprendre ou réapprendre à respirer et à s'oxygéner ?

(Extrait de la revue VIE & ACTION n° 245)

L'homme contemporain ne sait généralement plus respirer – à la ville comme à la campagne ! Notamment à cause des pollutions et des émanations de toutes sortes, nous avons pris la fâcheuse habitude de la respiration **superficielle**. La sédentarité y est également pour beaucoup.

Or, notre cerveau et notre système nerveux consomment, à poids égal, de dix à vingt fois plus d'oxygène que notre masse musculaire. Sans cette oxygénation, pas de bonne santé possible ; le jeu de l'intelligence également s'en trouve ralenti ; les processus d'idéation, de mémorisation, de jugement sont affaiblis. Une oxygénation abondante et permanente s'impose car **notre corps ne stocke pas l'oxygène** ».

Les 7 S (facteurs naturels de santé)

La rééducation cardio-pulmonaire ou R.C.P. est fondée sur trois principes essentiels que l'on a appelé **les trois S** ; retenez-les bien, ils sont importants et vous les trouverez à tous les moments de votre vie, de votre santé, de votre rétablissement par l'Hygiène vitale, c'est-à-dire la psychosomatique naturelle (ou naturothérapie fondamentale).

- **Le premier S**, signifie **sur** et **sous-alimentation** ou encore **symbiose alimentaire** et nous y intégrons évidemment le jeûne. Il s'agit donc des problèmes alimentaires.
- **Le deuxième S**, c'est **la sédentarité** : bien des troubles cardio-vasculaires et cardio-pulmonaires sont dus à l'insuffisance d'exercice et de repos. C'est un des aspects fondamentaux de la R.C.P. L'activité et le mouvement sont compensés par le repos qui

comprend **la relaxation** et **le sommeil**. La respiration, on la trouve impliquée dans bien des problèmes de santé et dans ceux qui peuvent paraître des plus importants, et jusqu'au cancer.

- **Le troisième S**, c'est le **stress** ou encore **surmenage, soucis**. Ce S est également très important car il est bien établi, de nos jours, que les problèmes psychologiques et affectifs interviennent pour une large part dans la liste des causes essentielles de nombreux troubles de santé cardiaques, circulatoires, respiratoires; à tel point que la psychosomatique naturelle a intégré, parmi ses enseignements fondamentaux, la psychologie, la psychothérapie, la neuro-sémantique, etc.

Abordons à présent un tout autre aspect lié à notre capacité respiratoire ; Il s'agit des différents types morphologiques auxquels nous appartenons.

Types morphologiques (Extrait de la revue VIE & ACTION n° 245)

Des indications variées ont été données suivant les types morphologiques, par exemple suivant le tempérament.

Quatre tempéraments ont été décrits, et la classification hippocratique représente une base d'études et d'application souvent intéressante. Les travaux dans ce domaine ont été repris par des médecins sportifs et nous pouvons citer Pende, Viola, Sigaud, Thooris, Mac Auliffe, etc.

1 - Le bilieux est un musculaire réalisateur, très tonique, large (bréviligne), qui a besoin d'action physique. Puissant, impérieux, dur avec lui-même comme avec les autres (...).

Etant donné que sa charpente osseuse est bien minéralisée, il résiste remarquablement à l'effort physique. Chez lui tout intervient en force, y compris la respiration. C'est dire qu'il peut parfois surmener son cœur, d'autant plus que c'est un gros mangeur qui a besoin souvent de viande (...)

2 – Le sanguin est un respiratoire et un mobile. Il a besoin de mouvements, de déplacements, de changements fréquents d'horizon. Son thorax est large. Il respire amplement. Son cœur est bien développé. C'est aussi un sthénique (tonique), plus longiligne que le bilieux, c'est-à-dire un peu plus allongé.

Le sanguin représente dans sa jeunesse un remarquable type respiratoire et sportif.

Mais en vieillissant, il peut avoir moins d'activité physique et risque donc de s'alimenter excessivement. Il risque alors l'obésité et les problèmes cardio-vasculaires et respiratoires, lui aussi. Le secret chez lui comme chez le bilieux, sera l'instauration d'une alimentation légère, avec des exercices oxygénants, (...) et de la détente.

3 – Chez le nerveux, qui est un longiligne peu sthénique, c'est-à-dire peu tonique, nous avons des formes allongées, des muscles grêles, une ossification mince assez faible révélant l'insuffisance de minéraux et de bases. Cette sous-minéralisation est à prendre en considération. Si le nerveux se dépense trop sur un plan physique ou en restant éveillé, il éprouve de la peine à se détendre, à se relaxer, à récupérer car l'acidité provoquée par le travail musculaire et autre est mal neutralisée par des bases insuffisantes. (...).

Il est avant tout un cérébral et un penseur et non pas un homme de l'action concrète et de l'action sur la matière. Jeune ou âgé, il sera tonifié par des exercices oxygénants progressifs, notamment par le T.E.V. (Training d'Expansion Vitale) – explications dans le prochain article).

4 – **Chez le lymphatique**, nous observons des formes amples (...) **avec un squelette insuffisamment minéralisé**

Il est fréquemment frileux, fatigable, très sédentaire, sensible à l'humidité qui occasionne chez lui des rhumatismes, des problèmes articulaires, des rhumes, des maladies ORL. (...).

Pour chaque tempérament, il est utile de recourir à un entraînement R.C.P. bien adapté ; entraînement puissant et tonique chez le bilieux et le sanguin ; très progressif, doux chez le nerveux et le lymphatique ; ils sont en général plus lents (...).

Les beaux jours arrivent, occasion rêvée de prendre soin de soi par la respiration douce puis, si le cœur vous en dit, plus soutenue.

Alors vivons bien et heureux, avec une joie qui « respire » la santé !

Amicalement vôtre.

Sabrina Heyse
Docteur en Naturopathie