

Article pour la Commission-Santé de Nature & Progrès

La respiration (suite)

La respiration sera vue, dans cet article, sous l'angle d'exercices à pratiquer régulièrement.

La théorie rejoint la pratique, tout un programme. En douceur.

Pour rappel, l'Homme est physiologiquement un prématuré. C'est pourquoi il peut développer son rendement physiologique et notamment sa respiration par l'éducation.

À trois conditions cependant : **la première**, respirer avec confiance ; **la deuxième**, respirer davantage, en rénovant les formes et les fonctions de votre cage thoracique ; la troisième, respirer encore plus avec une joie profonde ... et musclée.

Partons à la découverte de l'Orthothérapie, extraite d'un ouvrage intitulé « **Orthotherapy** », édité en 1971 aux **Etats-Unis** et écrit par le **Dr Arthur A. Michele** et **Firley Motter Linde, diplômé ès sciences**. Elle ne concerne pas seulement les algies (toutes douleurs physiques) mais, par ses bienfaits sur la colonne vertébrale, elle répercute ses effets sur tous les organes vitaux, spécialement le cœur et **les poumons** et s'allie harmonieusement aux **exercices oxygénants**.

Les débuts sont parfois pénibles. Après des années d'inactivité relative, vos muscles se mobiliseront peut-être avec une certaine difficulté ; soyez donc **doux, prudent et progressif**.

Les muscles s'allongent tout doucement, ils s'assouplissent et, au bout de quelques semaines, vous vous apercevrez que les flexions et les extensions sont beaucoup plus faciles et que la raideur musculaire disparaît graduellement.

L'ossature de l'homme constitue une charpente édifiée selon des principes mécaniques relativement simples. Une série de pièces mobiles, les os, est mue par des leviers, qui sont les muscles.

Les muscles ne travaillent pas isolément ; ils dépendent les uns des autres et, lorsqu'ils interviennent d'une manière harmonieuse, la machine physique fonctionne elle-même régulièrement et efficacement. Dès qu'un muscle est trop court, ou relâché, ou trop tendu, la fatigue et les déformations se développent et c'est l'organisme tout entier qui est menacé, comme une maison dont un des piliers viendrait à se rompre.

Voici un exercice d'orthothérapie : le n° 3 appelé « **Le chat** » (extrait de la revue VIE & ACTION n° 236)

1) Indications et rappels anatomiques

Cet exercice a essentiellement pour but d'assouplir la colonne vertébrale dans le sens longitudinal ; mais il agit également en étirement du diaphragme et des muscles psoas-iliaques et lombaires ainsi que sur les aponévroses antérieures et des ligaments suspenseurs des viscères.

2) Description de l'exercice

- Se mettre en position quadrupédique en prenant appui sur les genoux et les coudes de manière que :
- Les **coudes** soient écartés de la largeur des épaules,
- Les **bras** soient verticaux,
- Les **avant-bras** soient parallèles au sol,
- Les **genoux** soient écartés de la largeur des hanches,
- Les **cuisses** soient verticales,

- Les **jambes et les pieds** soient parallèles au sol,
- Le **cou** soit relâché, la tête pendant vers le sol
- Respirer en bombant et en cambrant le dos et en respirant selon sa préférence :

Soit inspiration en bombant le dos et expiration en cambrant,

Soit inspiration en cambrant et expiration en bombant

Respirer lentement : inspiration en 6 secondes et expiration en 10 secondes

Effectuer une dizaine de respirations en se concentrant sur le travail des vertèbres pendant l'exercice.

Inverser la respiration et refaire une série de 10 mouvements.

Nota :

L'inspiration en bombant le dos favorise un étirement de la colonne vertébrale sur la face arrière des vertèbres.

L'inspiration en cambrant le dos favorise un étirement sur la face avant des vertèbres.

Quand l'exercice est correctement effectué, seul le dos est en mouvement. La tête, les membres supérieurs et inférieurs restent immobiles.

Remarque : Cet exercice a le même but que l'exercice « du chien et du chat » du Yoga, mais il est moins intense et ne risque pas de provoquer des traumatismes de la colonne vertébrale.

(Voir schéma du livre de R.C.P. n° 135 Bis de VIE & Action – exercice : le chat)

Un rachis normal (colonne vertébrale) doit pouvoir se mettre en extension sans difficultés ni sensibilité et présenter une courbe régulière de l'occiput au sacrum.

N'oublions pas l'aphorisme en forme de boutade de Tissié : « **On respire avec sa colonne vertébrale** ».

Or la raideur vertébrale est de règle chez la plupart des insuffisants respiratoires et par conséquent, des cardiaques vrais ou faux. Activement et passivement, il faut s'attacher à la réduire.

Abordons à présent un **exercice fondamental** de la respiration selon le **Dr Ruffier**.

I - Position de départ : Debout, attitude correcte mais souple.

II - Inspiration : Par les narines bien ouvertes (ce qui n'est pas toujours le cas chez les insuffisants respiratoires, prendre l'air lentement en soulevant progressivement la poitrine qui « bombe » alors en avant.

Porter lentement la tête et les épaules en arrière en mettant la colonne dorsale en légère extension, ce qui favorise la dilatation de la cage thoracique dans ses trois diamètres.

La durée de cette inspiration complète peut être portée progressivement à dix, douze et quinze secondes y compris deux ou trois secondes pendant lesquelles le thorax reste bloqué en dilatation maximale.

III – Expiration : Elle se fait un peu plus complètement par la bouche que par le nez. Elle est mieux contrôlée si les lèvres se touchent et vibrent au passage de l'air si l'on effectue un léger bourdonnement simultané.

D'abord passive, l'expiration résulte tant du relâchement des contractions musculaires du thorax que de la rétraction spontanée de l'élastique tissu pulmonaire.

L'expiration devient ensuite active, par le resserrement volontaire de la cage thoracique que l'on peut accentuer en appuyant des bras sur ses parties latérales.

On termine l'expiration **en se penchant légèrement** en avant tout en contractant fortement les muscles abdominaux.

La durée de cette expiration peut atteindre progressivement dix à quinze secondes, y compris deux ou trois secondes d'arrêt avant la reprise de l'air. **Le bourdonnement** est une variante qui provoque une légère vibration dans tout le thorax et jusque dans les **alvéoles pulmonaires**, ce qui favorise la décontraction du thorax et notamment du cœur et de ses annexes immédiates.

Attitude psychique

Il est bon **durant l'inspiration** d'imaginer (former l'image mentale), que la vie, la force, la puissance médicatrice de la nature, s'incarne en vous.

Il est bon **durant l'expiration**, de se sentir restituer gratuitement à l'univers ce que l'univers nous a donné gratuitement.

(Voir schéma de l'exercice du Dr Ruffier)

Développement physique et mental par l'auto-ostéopathie

Revue VIE & ACTION n° 238 – exercice n° 3 : tester les muscles intercostaux **et stimuler la respiration.**

Une poitrine « tassée » ne permet qu'une médiocre mobilisation des côtes avec quelques respirations profondes, sans mouvoir réellement la cage thoracique. L'une des meilleures manières de mobiliser les parois de la poitrine et de tester les muscles costaux est de pratiquer l'exercice illustré par le dessin.

Prenez une serviette de toilette solide ou n'importe quel morceau de tissu approprié, et posez-le autour de la poitrine comme le montre le dessin (pour les femmes sous les seins). Vous tenez fermement les coins de la serviette ; lorsque le souffle a été complètement expiré, videz la poitrine le plus possible. En même temps, les mains serrent la serviette autour de la poitrine en tirant dessus aussi longtemps que c'est raisonnablement possible, puis inspirez l'air et dilater les côtes en s'opposant à la pression exercée par le linge et contrôlée par les mains. Il est utile que le linge ceigne la poitrine aussi haut et aussi bas que possible et en diverses parties du thorax pour

tester complètement les muscles intercostaux. Plus facile à faire qu'à décrire. Essayez l'exercice pour découvrir comment il peut être efficace pour stimuler les poumons.

C'est aussi un moyen pour contrôler la pression de l'air dans les poumons et de le forcer à pénétrer dans les parties souvent négligées dans la respiration superficielle ordinaire.

Beaucoup de troubles ayant pour siège la cage thoracique débutent dans les zones apicales, c'est-à-dire dans les parties les plus hautes qui sont souvent celles dont on se sert peu.

Pratiquer chaque jour jusqu'à ce que la poitrine ait retrouvé sa mobilité normale. Excellente méthode pour aider les enfants dont le développement de la cage thoracique laisse prévoir l'inachèvement et la défectuosité.

Prudence en cas de hernie inguinale ou ombilicale. L'avis d'un médecin.

(Voir schéma de la revue de VIE & Action n° 238 « Auto-ostéopathie » exercice n° 3)

Tous mes vœux vous accompagnent dans votre nouveau programme de remise en forme, en développant votre respiration avec amplitude !

Mes remerciements s'adressent au Dr André Passebecq et à Gilbert Guizol qui, au fil des années, lors des stages de VIE & ACTION nous ont transmis ce savoir inestimable.

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

Amicalement vôtre.

Sabrina Heyse

Docteur en Naturopathie