



La respiration

La respiration est une fonction essentielle à notre vie.

Depuis que je soigne mes patients, depuis que je vous soigne ! J'ai observé un problème récurrent : vous respirez mal. Vous utilisez peu et mal cette fonction vitale.

L'homme peut vivre plusieurs jours sans manger, quelques jours sans boire, mais seulement quelques minutes sans respirer.

Tous les êtres vivants, tous les végétaux, possèdent la « fonction respiratoire ». En effet, ce phénomène est présent chez tous, bactéries, archéobactéries, plantes et animaux. La plupart pratiquent une respiration aérobie c'est-à-dire qu'ils absorbent de l'oxygène et rejettent du dioxyde de carbone (CO₂).

Nous devons respirer pour vivre. L'air est aussi lié directement à la vitalité à travers ce que la médecine chinoise ou ayurvédique appelle le prana.

Le prana est un terme sanscrit. Il intègre la notion de souffle plus le principe vital du souffle.

Quand vous respirez correctement, vous inspirez de l'air, mais aussi l'énergie de l'air.

Un peu d'histoire.

Depuis que l'homme est sur la terre, que d'interrogations sur ce phénomène.

Déjà en Egypte, 1550 ans av. J.-C., il est décrit dans le papyrus Ebers les signes d'une dyspnée d'effort : « *si tu examines un homme qui s'essouffle quand il se déplace..... tu*

devras lui préparer un traitement propre à briser cela au moyen de remèdes »

La médecine chinoise, vieille de près de 3000 ans tient compte de façon très particulière à la respiration. La médecine ayurvédique va parler de prana le souffle physiologique et sa manifestation la respiration.

Les mystiques savent depuis longtemps que la respiration est une fonction très importante et que son utilité ne se limite pas aux seuls échanges gazeux se produisant dans les poumons. Ils tiennent compte de la qualité de l'air qu'ils respirent et de la façon dont ils inspirent.

Pour bien vivre, outre la qualité de l'air, il faut retrouver une respiration libre, fluide, fonctionnelle et économique, car elle influence notre structure corporelle avec laquelle nous accueillons la vie. La pratique du yoga, du tai-chi-chuan, du qi gong renvoie à la conception asiatique qui considère la respiration comme une prise d'énergie vitale : le prana en Inde, le tchi en Chine, le ki au Japon et...

Plus près de nous en Europe, au deuxième siècle, Gallien célèbre médecin grec écrit qu'un être vivant puise dans l'air un principe, qui lui sert à former ses composés vitaux. Au XVIe siècle l'anatomiste bruxellois André Vesale démontre que le renouvellement de l'air dans les poumons est vital. Un siècle plus tard, le physicien Robert Boyle observa que les animaux placés dans une enceinte à très basse pression, c'est à dire pratiquement sans air, mouraient en très peu de temps.

Enfin au XVIIIe siècle notre célèbre savant Lavoisier nomma oxygène la fraction vitale de l'air et affirma que les gaz échangés lors de la respiration étaient de l'oxygène et du gaz carbonique. Avec son ami Pierre Simon Laplace, il réalisa les premières mesures de ces échanges gazeux chez les animaux. Ils en conclurent que l'air inspiré contient 21 % oxygène et 0,03 de gaz carbonique tandis que l'air expiré contient 16 % d'oxygène et 5 % de CO₂. La concentration en azote 78% n'est pas modifiée.

En résumé une bonne fonction respiratoire est indispensable à la vie, mais elle est aussi indispensable à l'entretien de notre énergie.

Quand nous inspirons, nous absorbons de l'Oxygène. Cet élément est indispensable pour brûler les calories que nous ingérons pour produire notre énergie, puis lors de l'expiration nous rejetons les déchets qui sont issus de cette combustion.

L'oxygène est utilisé comme comburant par les cellules.

Avons-nous assez d'oxygène dans nos poumons ? La réponse est non.

Contrairement aux pays asiatiques, où la culture est orientée vers une respiration complète, dans nos contrées nous pratiquons une respiration superficielle. Cette façon de respirer fait que nous absorbons moins d'oxygène ; par exemple, au cours de la nuit et pour peu que vous respiriez par la bouche, vous êtes légèrement en hypoxie et en particulier dans la deuxième partie de la nuit où vous allez respirer un air confiné particulier dans la deuxième partie de la nuit où vous respirez un air confiné.

Cette façon superficielle de respirer présente d'autres effets délétères, nous n'avons pas l'apport d'oxygène optimal dans nos cellules.

Que se passe-t-il ? Puisqu'il manque de l'oxygène, nos cellules produisent moins d'énergie d'où des fatigues. De plus les calories non brûlées ont tendance à se stoker ce qui favorise le surpoids, plus une production augmentée de radicaux libres qui sont à l'origine de notre vieillissement et de certaines maladies comme les cancers, la maladie d'alzheimer, le parkinson.

Les radicaux libres sources Wikipédia

Les radicaux libres sont considérés comme une des causes du vieillissement tissulaire. Un radical libre est un atome ou une molécule qui a gagné ou perdu un électron. Un exemple d'intérêt biologique est la molécule de dioxygène qui gagne un électron lors de la respiration cellulaire pour conduire au radical superoxyde. C'est ce nombre impair d'électrons qui rend la molécule instable. Celle-ci n'aura alors de cesse de capter ou céder un électron à une autre molécule de son entourage, propageant ainsi le phénomène. Lorsqu'elle se produit dans l'organisme, cette réaction en chaîne est communément appelée stress oxydant. Elle provoque de nombreux dégâts dans les tissus, les organes, et peut modifier certains gènes. Elle est impliquée dans de nombreuses maladies comme la cataracte, l'arthrite, les maladies cardio-vasculaires ou les cancers.

L'organisme aérobic possède heureusement un système de défense efficace contre le stress oxydant. En effet, de nombreux [antioxydants](#) naturels (enzymes et vitamines) aux propriétés anti-radicalaires sont soit produits par notre organisme, soit tirés de l'alimentation. Ainsi, la vitamine C inhibe les radicaux libres à l'intérieur de la cellule alors que la vitamine E et les caroténoïdes jouent le même rôle au niveau de la membrane cellulaire. La vitamine E évite ainsi l'adhésion du mauvais cholestérol sur les parois des artères. Il est désormais acquis qu'une alimentation équilibrée riche en légumes et fruits est une source précieuse d'antioxydants.

Mais le système de défense tend à être débordé avec l'âge. Surtout dans les situations où les radicaux libres sont présents en abondance comme les expositions prolongées au soleil, à la pollution ou le tabagisme.

Cependant, dans la nature, rien n'est toujours tout bon ou tout mauvais. Ainsi, notre corps est capable de fabriquer volontairement des radicaux libres. Ils sont produits par le système immunitaire : certains globules blancs (macrophages, neutrophiles...) les utilisent pour se défendre contre les bactéries et micro-organismes qu'ils capturent dans l'organisme.

Quand on respire à fond on apporte un surplus d'oxygène au cerveau qui est un gros consommateur d'énergie. Respirer à fond apporte une sensation de bien-être, cela permet de se recentrer sur soi même, d'être moins perturbé dans une situation de stress.

Comment allons-nous faire pour respirer à fond ?

Permettez-moi de vous rappeler quelques notions de mécanique et d'anatomie.

Imaginez un grand cylindre et dans ce cylindre un piston. Quand le piston descend, le volume d'air dans le cylindre augmente et quand le piston remonte l'air est chassé du cylindre. Chez nous c'est la même chose.

Le cylindre, c'est la cage thoracique ; le piston c'est le diaphragme. Le diaphragme est le muscle qui sépare votre cage thoracique de votre abdomen. C'est un muscle qui fonctionne comme un parapluie. Quand il descend pour aspirer de l'air il s'ouvre ce qui augmente le volume de votre cage thoracique. Pour remplir ce rôle, il faut que ce muscle soit fonctionnel. Pensez à votre dos qui vous fait souffrir, qui est raide sachez que le diaphragme s'insère entre autres sur certaines de vos vertèbres.

Ce qui me fait dire : un dos en mauvais états entraîne une mauvaise respiration où vice versa !

La médecine ostéopathique peut vous aider à mieux respirer et donc à avoir une meilleure énergie. Attention, les pathologies respiratoires, pulmonaires sont diverses et peuvent avoir plusieurs origines, un diagnostic précis devra être établi.

Si vous venez consulter un ostéopathe pour des problèmes respiratoires, une fois le diagnostic établi, nous pourrons exercer notre art. Par des techniques appropriées, nous améliorerons le fonctionnement de votre diaphragme et de votre cage thoracique.

A travers l'approche du décodage biologique, ce qui caractérise le poumon, c'est l'adaptabilité. Ce qui fait dire qu'un conflit au niveau du poumon peut être dû à une « dispute » : je me dispute quand je ne peux plus m'adapter.

Ce peut être aussi un excès d'adaptabilité, on baisse les bras pour éviter toute dispute.

Le langage populaire est très imagé : *Je n'en peux plus, tu me pompes l'air.*

Nous pouvons, aussi, retrouver dans ces conflits la peur archaïque de la mort.

Rappelez-vous que l'ostéopathe sait lire votre corps, il est capable de faire sortir les émotions d'un conflit bien caché.

Déjà chez vous vous pouvez faire ces quelques exercices :

Pour une meilleure utilisation de votre respiration, ces exercices sont à pratiquer plusieurs fois par jour

On inspire et on expire par le nez

La bouche c'est pour les aliments solides et liquides.

Le nez c'est pour l'air.

Exercice

- a. Inspirer en deux temps : vous gonflez le ventre, puis gonflez la poitrine
- b. Expirer en vidant la poitrine puis en rentrant le ventre pour vider l'air au maximum.

Refaire le même exercice une autre fois.

A la 3eme fois, toujours inspirer en gonflant le ventre, puis gonfler la poitrine,

Puis souffler de façon à vider légèrement les poumons, enfin bloquer la respiration pendant 5 secondes puis souffler en insistant bien pour vider complètement l'air en rentrant le ventre au maximum.

Faire cette série d'exercices 4 fois. à chaque phase où vous bloquez la respiration, augmentez quelques secondes cette pause.

Pratiquer cette forme de respiration plusieurs fois par jour.