



Les dossiers Sed1+

ASSOCIATION
SED1+



MIEUX RESPIRER

DECOUVRIR ET MAITRISER LE SOUFFLE

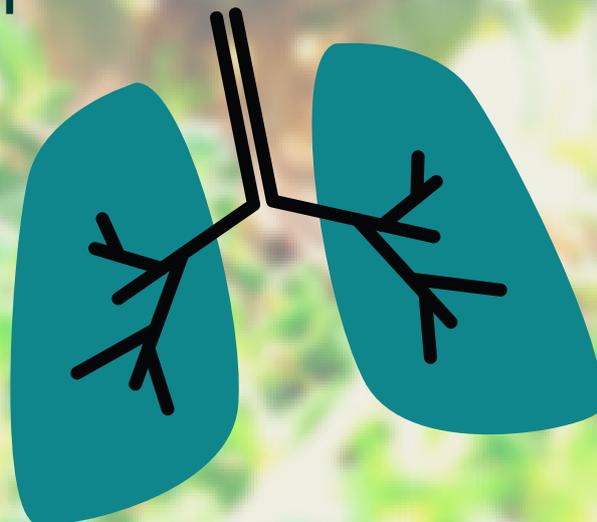
La respiration nasale

Le diaphragme

Le pouvoir du souffle

La mise en pratique

Quelles applications chez l'enfant



SOUFFLE...



"Le souffle et la respiration n'ont rien à voir. Le souffle est le flux, la respiration l'action. On contrôle son souffle par sa respiration. Sans souffle on ne respire pas, alors que sans respiration le souffle peut demeurer."

"Quand le souffle et la respiration se rencontrent, c'est un peu comme le pilote et son véhicule, la respiration c'est la mécanique. On peut faire tourner la mécanique mais sans pilote elle n'ira nulle part."

Stéphanie BRILLANT
"L'incroyable pouvoir du souffle"
Editions Actes Sud

On mange avec la bouche, on respire avec le nez !

1) LA RESPIRATION NASALE :

En respirant par le nez, les sinus paranasaux s'activent et produisent de l'oxyde nitrique. Outre son rôle contre l'infection, l'oxyde nitrique est un vasodilatateur et un neurotransmetteur. Il transporte l'oxygène à travers le corps aidant ainsi les os et les muscles.

Une mauvaise respiration (qui n'utilise pas le nez !) engendre des soucis tels que apnée du sommeil, hypertension artérielle, obésité, problèmes cardiaques, troubles de l'attention, perte de mémoire mais aussi de l'hyperactivité...  *tiens, tiens ! ça parle aux SED !*

La respiration par la bouche n'est donc pas une fonction respiratoire normale.

L'altération de cette fonction est souvent liée à certaines pathologies : frein de langue trop développé, hypertrophie de certaines parties anatomiques, inflammation, rhinites, muscles oraux-fasciaux entravés. La respiration par la bouche modifie l'esthétique du visage : menton fuyant, pommettes tombantes...

L'esthétisme, cher à notre société nous pousse d'ailleurs à adopter une respiration verticale, entendez par là une extension vers le haut, avec des épaules qui se soulèvent puis descendent.

La respiration doit normalement s'organiser sur un axe horizontal avec l'abdomen qui s'élargit. Cette respiration "à l'horizontale" est une respiration diaphragmatique. C'est la seule respiration naturelle. Plusieurs chercheurs pensent que cette respiration naturelle est en partie perdue par le poids esthético-social mais également par notre posture. En effet, dès nos plus jeunes années, nous passons beaucoup de temps assis avec un dos affaissé (soit 40% de capacité respiratoire non exploitée).

★ Donc si nous respirons mal (*surtout nous les petits SED !*) ce n'est pas la faute de nos poumons, mais de notre posture qui empêche notre grand muscle respiratoire de fonctionner pour remplir sa mission.

2) LE DIAPHRAGME OU MUSCLE DES EMOTIONS :

Pour pouvoir remplir sa mission, le muscle diaphragme doit être parallèle au plancher pelvien. La posture est donc déterminante.

Dans l'idéal il convient de placer la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale et d'aligner le lobe de l'oreille avec l'acromion (là où la clavicule rejoint l'extrémité de l'omoplate au niveau de l'épaule).

Prendre conscience du diaphragme :

Lorsqu'on pose les mains sur la taille et qu'on sort le ventre sans forcer, on sent le diaphragme travailler. Le diaphragme travaille à 360°, c'est à dire qu'il s'élargit de façon circulaire devant derrière et sur les côtés. Stéphanie Brillant le visualise comme une pieuvre qui s'étale et se recroqueville dans un conduit bien net qui ressemblerait à un conduit de cheminée. La pieuvre étant en quelque sorte le ramoneur de ce conduit !

(★ *Une petite image qui peut améliorer la perception chez les SED*).

★ Avant de muscler son diaphragme, il convient de le décontracter. Un diaphragme crispé limite la respiration et exagère les sensations d'oppression, d'angoisse, de nœud...

Exercice tout doux recommandé pour les SED : prenez un petit ballon très mou et doux. Allongez vous sur le dos, placez le ballon sur votre diaphragme et pendant que vous respirez, massez le dessus.

Attention, écoutez votre corps, ne forcez jamais, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute pour obtenir leur aide.

EXERCICES pour faire connaissance, sentir, comprendre dans la globalité et synchroniser son diaphragme

(tirés de 'L'incroyable pouvoir du souffle'
de Stéphanie Brillant, Editions Actes Sud)).



1- Faire connaissance :

"Allongez vous sur le dos, réalisez une inspiration par le ventre et expirez.

Observez où va le souffle. Faites le plusieurs fois.

Repliez les jambes sur votre abdomen et observez à nouveau.

Installez vous en chien de fusil, sur le côté, posez vos mains sur votre côté dégagé et sentez l'air circuler.

Relevez vous, écartez et pliez légèrement les jambes, mettez vos mains sur vos reins et observez encore. Les Taoïstes appellent cet endroit la porte de la vie.

Sans prendre le temps d'observer, impossible de s'apercevoir de ce qui pourrait mieux fonctionner et encore moins changer. Il faut donc pouvoir sentir ce qui se passe, ce qui ne se passe pas, et ce qui devrait se passer."

2- Sentir :

"Mettez deux doigts sur votre bas-ventre, au niveau de l'appendice, l'index et le majeur, de chaque côté. Inspirez dans vos doigts, comme pour les pousser en arrière avec le mouvement de votre abdomen.

Placez maintenant vos doigts sur les côtés, au dessus de vos hanches. Là encore essayez d'inspirer dans vos doigts, de les pousser.

Enfin placez vos deux doigts à droite et à gauche dans votre dos, au niveau de vos reins. Prenez une inspiration dans vos doigts. Et oui, vous respirez aussi par le dos.

Vous venez de découvrir trois points où la respiration doit se propager.

Le fait d'y poser les doigts vous permet de comprendre clairement, et de voir si vous y arriver où non, en découpant zone par zone.

Grâce au positionnement de vos mains, vous pouvez vous entraîner à envoyer l'air à différents endroits clefs."

3- Comprendre dans la globalité :

"Mettez vous debout et posez vos mains sur votre taille, le pouce côté du dos, les autres doigts sur le bas de vos côtes. Une posture à la façon de Wonder Woman, ou de votre maman fâchée de votre comportement, chacun ses références...

Maintenez une légère pression avec vos doigts et inspirez. Que se passe t-il ?

Est ce que les paumes de vos mains sont poussées vers les côtés, votre abdomen s'élargit-il latéralement? Vos mains s'élargissent-elles vers l'arrière, votre pouce s'écarte t-il davantage? Ou s'élargissent-elles vers l'avant?

Peut-être ne se passe t-il pas grand chose, car vous n'arrivez pas encore à respirer avec votre diaphragme ?

★ En tout cas, ce vers quoi vous devez aller c'est les trois à la fois, vos mains doivent s'élargir latéralement, vers l'avant et vers l'arrière.

Les trois localisations que nous avons identifiées par les doigts dans l'exercice précédent fonctionnent ensemble dans une totale fonction anatomique du diaphragme."

4- La synchronisation :

Allongez vous sur le dos et repliez les genoux, les pieds posés à plat. Posez une main sur votre abdomen au niveau de votre vessie. Inspirez.

Sentez-vous uniquement le souffle aller directement de votre main, ou aussi de votre dos et sur les côtés ? Ensuite posez l'autre main au niveau des côtes et prenez une inspiration dans le but d'amener l'air à la fois dans l'abdomen et le thorax.

Est-ce que la main du bas se soulève en premier ? En somme, est-ce que vous remplissez d'abord le bas du ventre et ensuite la cage thoracique ?

Cette respiration en forme de vague n'est pas correcte. Le diaphragme fonctionne de telle façon que vos deux mains devraient se lever en même temps. Si vous voulez devenir une rock star du diaphragme, entraînez-vous à synchroniser l'arrivée de l'air dans les deux parties en même temps, et à 360°"

3) LE POUVOIR DU SOUFFLE :

**"Le souffle donne au patient un rôle à jouer dans sa guérison"
(Stéphanie Brillant, L'incroyable pouvoir du souffle, Editions Actes Sud),
nous ajouterons, une meilleure gestion de ses maux
liés à une maladie chronique.**

Un médicament naturel ?

Le souffle ne soigne pas directement, il crée des conditions favorables, il fixe l'attention et renforce l'intention. Le souffle est le meilleur allié contre le stress.

La rééducation de la mécanique respiratoire permet souvent d'améliorer les fonctions digestives (★ *intéressant chez les SED*). Car bien faire fonctionner son diaphragme c'est aussi masser et stimuler l'intestin par l'intérieur. Le nerf vague appelé aussi pneumogastrique est activé également.

Un mauvais fonctionnement du diaphragme accompagné d'une mauvaise posture casse la relation de parallélisme avec le plancher pelvien ce qui peut entraîner des douleurs de dos, des fuites urinaires, de la constipation, des hémorroïdes.

Il y a encore de nombreux exemples où le souffle joue un rôle important. Tous ces exemples vous pouvez les retrouver dans le livre de Stéphanie Brillant.

4) LA MISE EN PRATIQUE :

Voici quelques exercices extraits du livre "L'incroyable pouvoir du souffle", de Stéphanie Brillant aux éditions Actes Sud.

Rappel : ne forcez jamais, demandez conseils auprès de vos soignants !

1-2 PAUSE :

Inspirez par le nez.

Expirez par le nez.

Faites une pause sans air.

Renouvelez cette boucle plusieurs fois.

Veillez à bien activer votre diaphragme et à ne pas produire une respiration thoracique qui vous empêchera de vous détendre.

SOULAGER LE CORPS :

Douleurs de dos, épaules tendues.

Pour ressentir la respiration abdominale si vous êtes débutant, vous pouvez vous allonger sur le ventre, les jambes légèrement écartées, les bras repliés l'un sur l'autre pour supporter votre front.

Dans cette position, vous allez sentir le contact de votre abdomen contre le sol à l'inspiration et sa rétraction à l'expiration, ainsi que le rôle de votre diaphragme.

Sur le ventre vous ne forcerez pas l'air à sortir, car parfois sur le dos on a tendance à contracter les muscles.

TECHNIQUE RECOMMANDEE POUR LES DOULEURS CHRONIQUES ET LA PRESSION ARTERIELLE :

Asseyez vous le dos droit.

Fermez la bouche et respirez seulement par le nez .

Gonflez votre abdomen à chaque inspiration et à chaque expiration contractez-le, faites comme si vous vouliez rapprocher votre nombril de votre colonne vertébrale.

Inspirez en 4 temps.

Retenez en 8 temps.

Expirez en 12 temps.

Faites une douzaine de cycles.

5) QUELLES APPLICATIONS CHEZ L'ENFANT :

Pour les enfants voici quelques exercices ludiques extraits du livre "L'incroyable pouvoir du souffle", de Stéphanie Brillant aux éditions Actes Sud.

REAPPRENDRE LA RESPIRATION :

Allongez l'enfant sur le dos.

Demandez-lui de se détendre pleinement.

Faites lui faire un petit scanner corporel en commençant par les pieds et terminant par la tête.

Puis placez une peluche sur son ventre, et dites-lui de respirer tranquillement par le ventre afin de bercer sa peluche par le mouvement de son ventre.

LA PLUME :

Cet exercice est parfait avec les enfants, et pour prendre une réelle conscience visible de son souffle.

Prenez une petite plume, ces plumes multicolores que l'on vend dans le commerce.

Variation 1 : Parfaite pour initier les enfants. Soufflez sur la plume en la tenant entre deux doigts pour la faire frémir le plus longtemps possible.

Variation 2 : En levant la tête vers le plafond, soufflez sur la plume, lâchez-la et faites la voyager le plus loin possible.

Variation 3 : Allongez vous et demandez à votre partenaire de tenir la plume à environ 20 cm au-dessus de votre bouche. Commencer à souffler légèrement et avec constance, puis lâchez la plume. L'objectif est de tenir la plume en lévitation le plus longtemps.

C'est l'occasion de découvrir les variations de votre souffle, et de vous entraîner à le maîtriser de plus en plus finement.

★ Vous pouvez en effet vous amuser à faire voler la plume assez haut puis à la faire redescendre de moitié tout en la conservant à cette nouvelle hauteur.

N'hésitez pas à lire le livre de Stéphanie Brillant, "L'incroyable pouvoir du souffle", aux éditions Actes Sud, vous y trouverez beaucoup d'autres pistes.

Mais , outre l'envie de lire un ouvrage, nous espérons surtout vous avoir donné envie de rencontrer votre souffle...

... et d'en prendre les commandes.

STÉPHANIE BRILLANT
**L'INCROYABLE
POUVOIR DU
SOUFFLE**
PRENEZ LES COMMANDES DE VOTRE VIE

