

Respirer de façon appropriée améliore la santé générale

Avertissement des traducteurs et éditeurs de la version française

L'oxygénation de l'organisme est l'un des principes de base d'une bonne santé; c'est la raison pour laquelle nous publions cet article. Nous nous distancions néanmoins de toute technique de respiration en tant que pratique spirituelle (méditation, sophrologie, etc.), celles-ci émanant du yoga et visant à conduire à un niveau de conscience modifié en utilisant comme énergie le «prāṇāyāma», «souffle vital» ou «maîtrise du souffle», cette énergie correspondant au dieu impersonnel du panthéisme (censé être présent partout dans la nature).¹ – APV-NN

Une respiration efficace réduit les risques pour la santé, y compris les infarctus

(...) Une **respiration profonde appropriée** :

- fait baisser votre rythme cardiaque;
- fait diminuer la pression sanguine et le débit cardiaque;
- fait augmenter les niveaux d'oxygène dans le sang;
- favorise des pensées plus claires;
- soulage du stress;
- augmente le métabolisme;
- améliore la circulation sanguine;
- soutient le processus de détoxification.



Une bonne façon de respirer peut même prévenir les attaques cardiaques.

[A l'opposé], **ne pas respirer correctement peut engendrer de nombreux problèmes de santé, ou les aggraver**. Heureusement, modifier ses habitudes de respiration est quelque chose de relativement facile, dès que l'on a compris comment le faire.

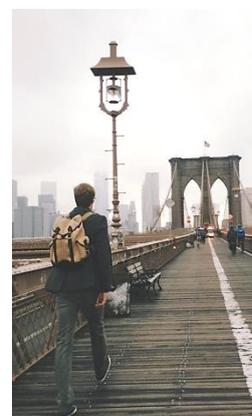
Un exercice pour mieux respirer

Voici un simple exercice que vous pouvez pratiquer pour «entraîner» votre corps à mieux utiliser l'oxygène (...).

Suivez simplement ces étapes :

1. Etendez-vous sur un lit ou sur le sol. Placez un livre assez lourd sur votre bas-ventre, au-dessous de votre nombril.
2. Inspirez par le nez de manière à soulever le livre. Quand vous expirez, le livre devrait descendre.
3. Répétez l'exercice jusqu'à ce que ce mode de respiration devienne naturel.

Bien que ce soit exactement la manière dont nous respirons pendant notre sommeil – en gonflant et dégonflant notre bas-ventre –, pour une raison ou une autre, **notre respiration devient plus laborieuse et inefficace durant nos heures de veille**. Il semble que nous respirions plus haut, vers la zone de notre poitrine, et que l'amplitude de notre souffle diminue.

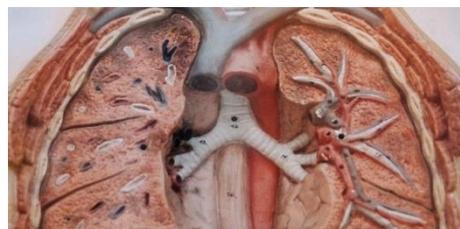


¹ N.d.t. : On trouvera par exemple à ce lien une étude chrétienne plus approfondie de la sophrologie, de ses origines et des pratiques qui y sont liées : Site Bible-ouverte.ch – *Autres religions et la Bible - La sophrologie*.

Conseils supplémentaires pour une meilleure respiration

Voici quelques **règles générales** pour une respiration plus efficace :

- **Respirez autant que possible par le nez.** Le nez préchauffe, humidifie et filtre l'air avant qu'il n'atteigne les poumons.
- **Tenez-vous debout**, les mains sur les côtés. Commencez à inspirer lentement et concentrez-vous pour permettre à l'air de remplir d'abord la partie inférieure de vos poumons. Pour ce faire, vous devez détendre vos muscles abdominaux ou stomacaux.
- Toujours pendant que vous inspirez, laissez l'air emplir la portion médiane des poumons et la cage thoracique se décontracter et se gonfler.
- Continuez à inhaler alors que la partie supérieure de vos poumons se remplit. Dans le même temps, soulevez doucement vos clavicules et remontez vos épaules.
- Expirez en inversant le processus ci-dessus : rejetez l'air de la partie supérieure des poumons en décontractant les clavicules et les épaules, puis la partie médiane des poumons, et ainsi de suite.



Apprenez à respirer correctement, et je vous assure que vous expérimenterez des bénéfices significatifs pour votre santé dans les années à venir.

D^r David Williams

Source : Site internet [Dr. David Williams](#) – 28.10.12

Titre original : *Proper breathing techniques improve overall health*

Adaptation et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 02.03.20