

“

L'EXPÉRIENCE CORPORELLE

#8



Du Sport

La Respiration

Avec Éric LACROIX

Directeur du SUAPS - Université de La Réunion, coach sportif,
préparateur mental certifié et praticien neurosciences



Du Sport

“

La respiration
BIOMÉCANIQUE



“ Nous respirons entre 12 et 20 fois par minute. soit en moyenne 23 000 fois par jour, 8 millions de fois par an, et 673 millions de fois dans une vie! ”

- Stéphane Janssoone

LA RESPIRATION

BIOMÉCANIQUE

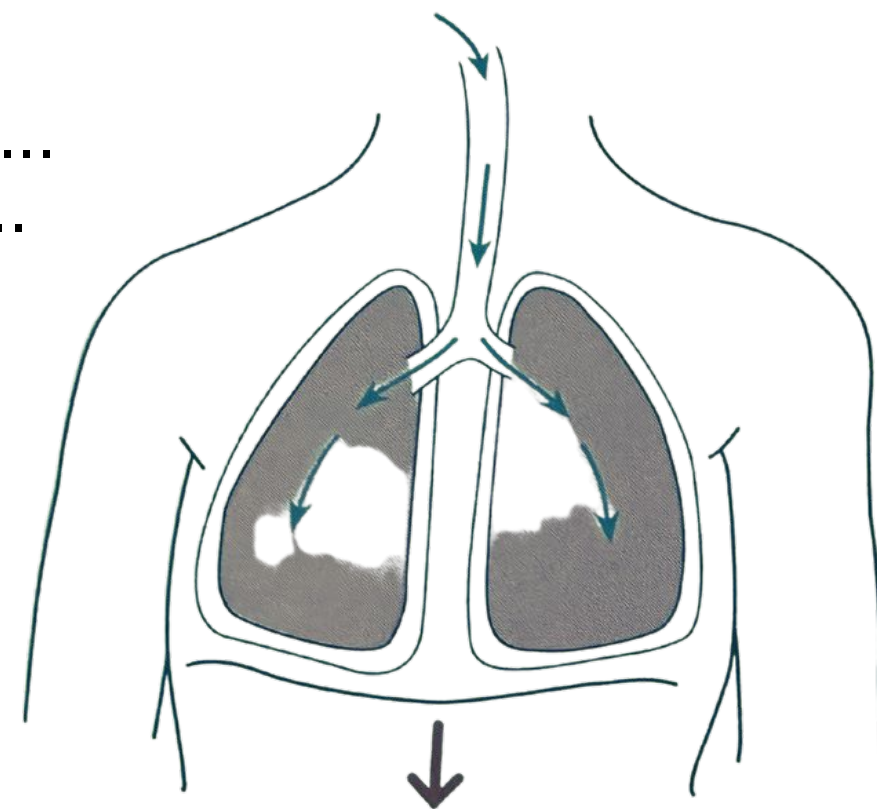


DYNAMIQUE

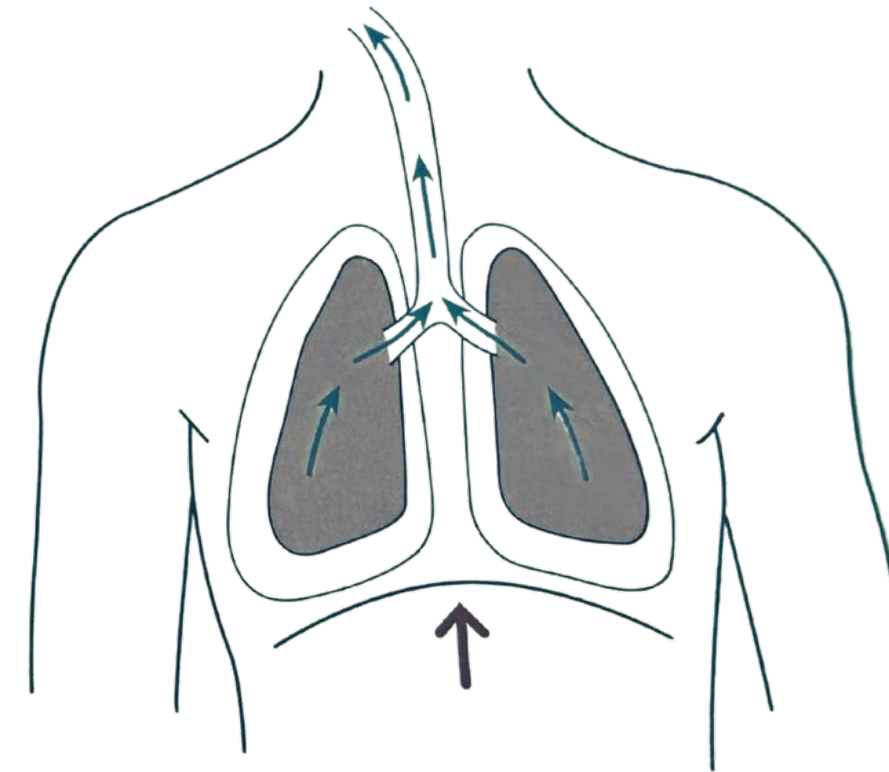
- Des poumons au sang ...
- Du sang aux cellules ...

DIVERSE

- Nasale ou buccale ...
- Brève ou prolongée ..



DURANT L'INSPIRATION, LE DIAPHRAGME SE CONTRACTE POUR DESCENDRE.



DURANT L'EXPIRATION, LE DIAPHRAGME SE RELÂCHE ET REMONTE.

Le mouvement du diaphragme

Source: J.L Abrassart



Source: Canva



Du Sport

“

La respiration

PHYSIOLOGIQUE



“ Le souffle est le pont qui relie la vie à la conscience, qui unit votre corps à vos pensées. Quand votre esprit se disperse, utilisez votre souffle comme moyen de reprendre possession de votre esprit. ”

- Thich Nhat Hanh

PHYSIOLOGIQUE

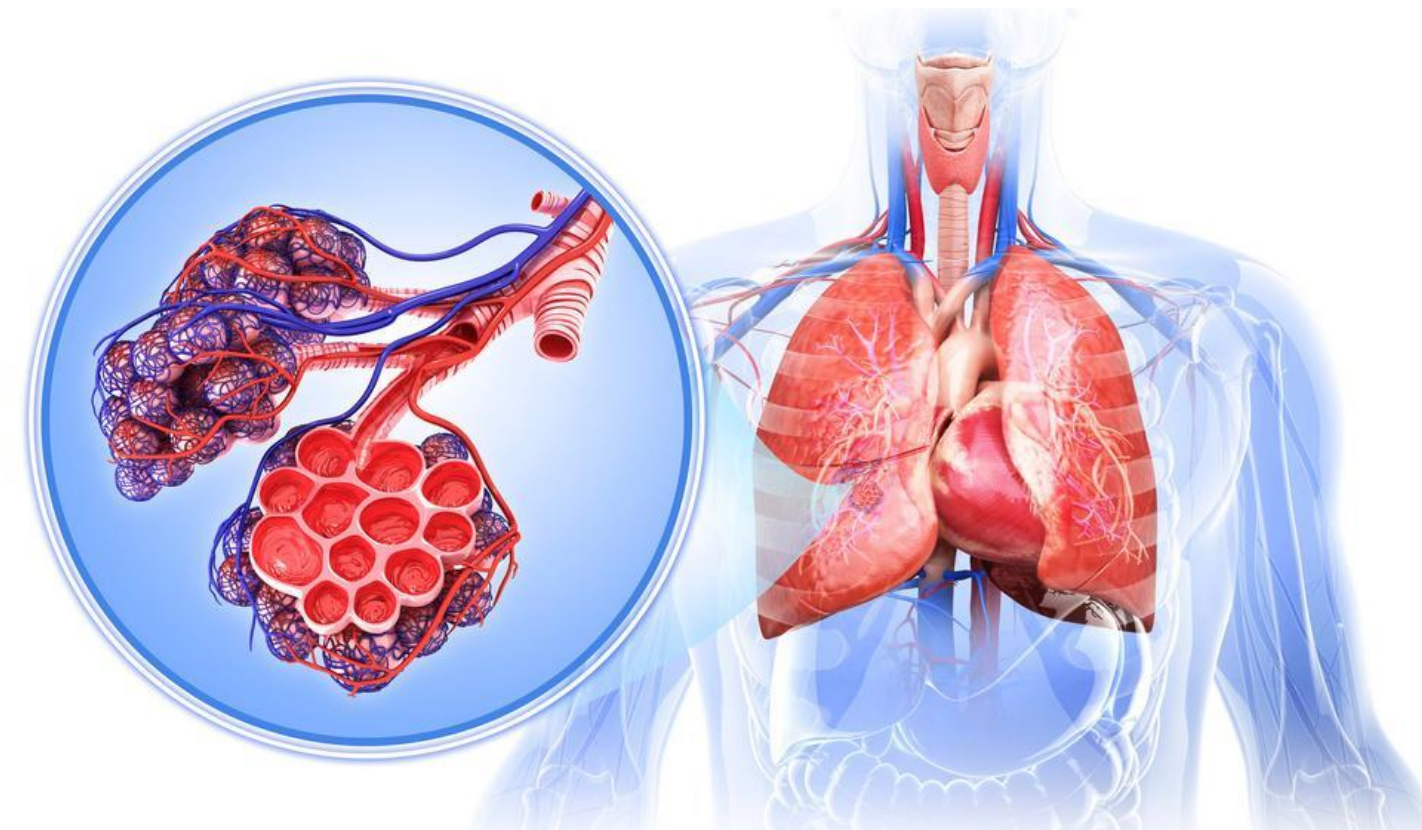


VOLONTAIRE ET INVOLONTAIRE

- Elle peut être automatique sous l'impulsion du système nerveux autonome ...
- Elle peut également être volontaire en intervenant directement sur le geste respiratoire en agissant sur des variations

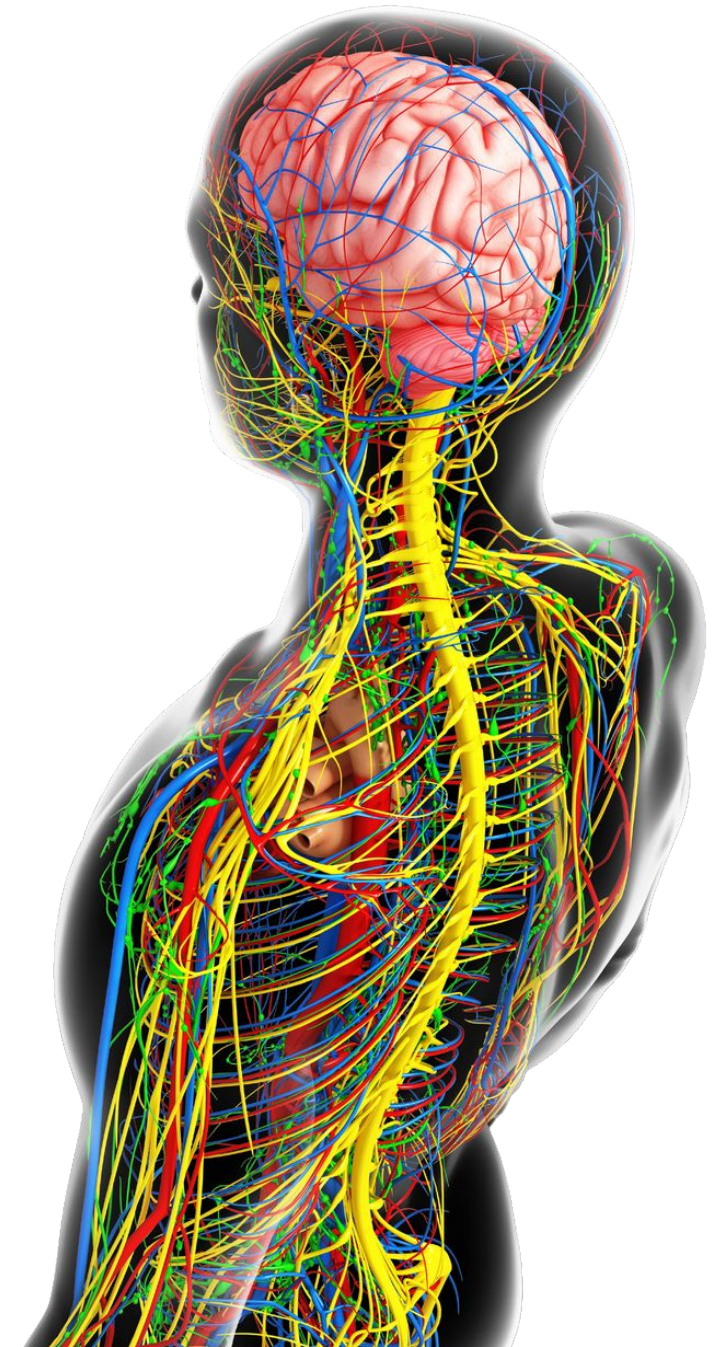
Elle est notre **SUPERPOUVOIR** !

- **sur le stress (nerf vagal)**
- **sur la variabilité cardiaque**



Relations entre cerveau et coeur

- Nerf cardiaque parasympathique (ralentit).
- Nerf cardiaque sympathique (accélère).
- Nerf de Hering, nerf de Cyon (régulation pression artérielle).

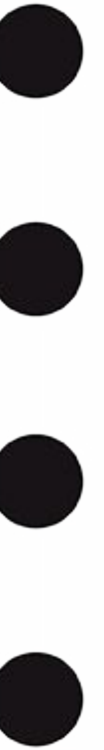




Du Sport

“

La respiration
**DANS LA PRATIQUE
SPORTIVE**



“ Ce n'est pas ce que je suis, c'est ce que je fait qui me rend plus fort. ”

- Wim Hoff

DANS LA PRATIQUE SPORTIVE

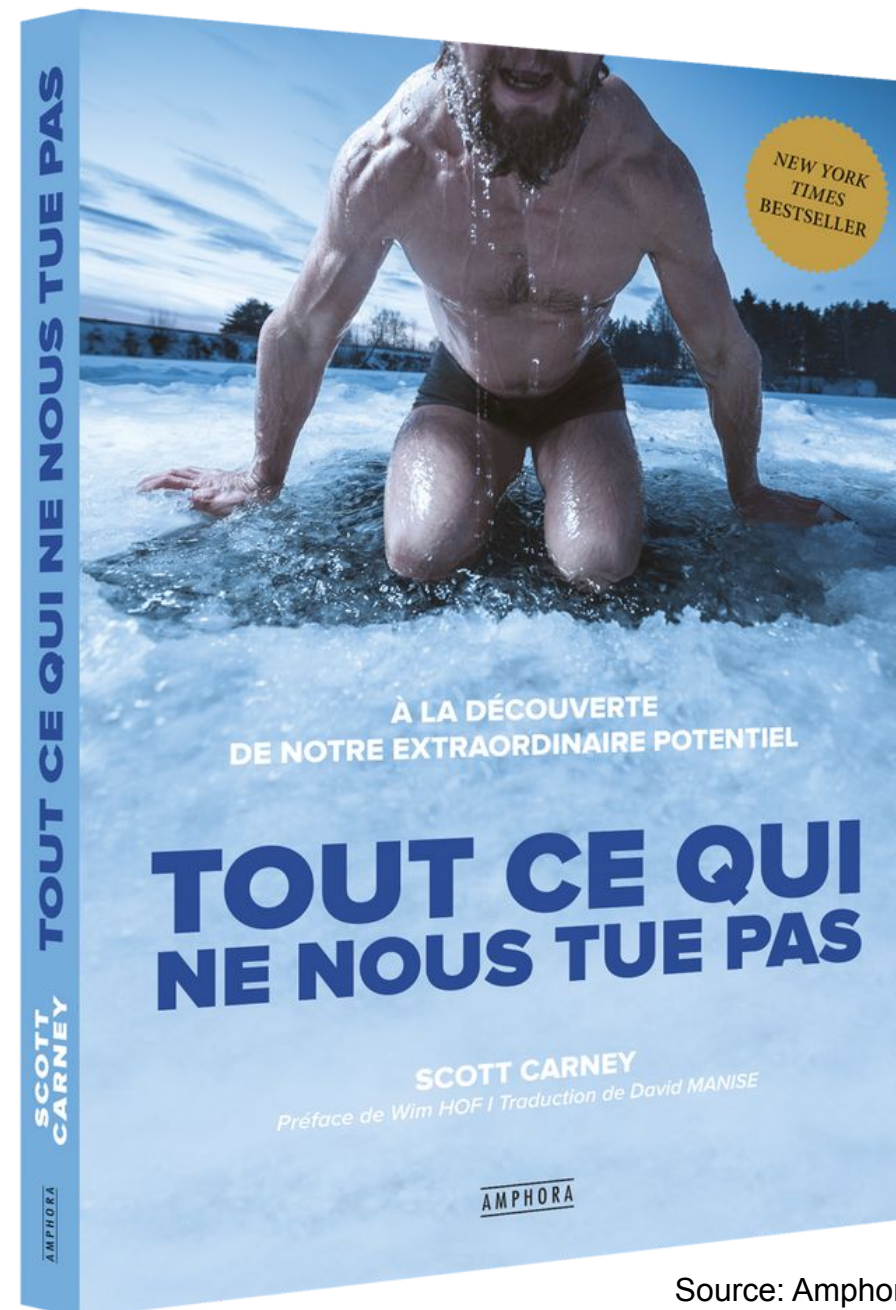


REPRENDRE LE CONTRÔLE

- Ce qui caractérise l'effort corporel, c'est l'augmentation du débit respiratoire, le volume d'air expiré par minute.
- Il est important de bien expirer pendant tout exercice physique.
- Une respiration restreinte affaiblit le coeur et les cellules musculaires.
- Une respiration profonde, continue et synchronisée avec le mouvement décuple les bienfaits des exercices

De bonnes conditions respiratoires :

- **voies respiratoires dégagées,**
- **pouvoir utiliser pleinement les capacités pulmonaires avec l'expansion du diaphragme,**
- **on peut aussi explorer nos ressources insoupçonnées de notre capacité à respirer et à pouvoir contrôler nos émotions dans la pratique sportive .**



Source: Amphora

POUR ALLER BEAUCOUP PLUS LOIN DANS LA RESPIRATION

• LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Elle agit sur notre rythme cardiaque et la régulation hormonale. Dans ce sens, elle permet un meilleur équilibre "corps-cerveau-cœur".

• L'APNÉE (NOTION DE RÉTENTION)

Version courte du vasaalva, fort afflux de sang oxygéné au niveau du cerveau

• LA MÉTHODE WIM-HOFF (hormèse)

Respiration- bain froid -Mindset



Du Sport

“

La respiration
**NOTION DE
RÉTENTION**



“ L'augmentation thérapeutique du dioxyde de carbone (CO₂), par inhalation de ce gaz dilué dans l'air, est souvent le moyen efficace d'améliorer l'oxygénation du sang et des tissus. ”

- Yendell Henderson

LA RESPIRATION

DANS LA PRATIQUE SPORTIVE



LE CO₂ DOIT ÊTRE RÉHABILITÉ !

- Le dioxyde de carbone (CO₂) est un composant fondamental de la matière vivante.
- L'O₂ et le CO₂ sont des gaz retenus et transportés dans le sang par des moyens différents.

Le CO₂ exerce 3 influences :

- il est l'un des principaux facteurs de l'équilibre de l'acide base du sang,
- il est le principal contrôle de la respiration,
- il exerce une influence tonique essentielle sur le cœur et la circulation périphérique.

Le gaz carbonique joue le rôle d'un spasmolytique (dilatateur) naturel, c'est-à-dire d'une substance qui combat l'hypertonie des muscles lisses et des vaisseaux sanguins.



respiratoryMEDICINE

A randomised controlled trial of the Buteyko technique as an adjunct to conventional management of asthma ☆

Robert L. Cowie^{a,*}, Diane P. Conley^a, Margot F. Underwood^a, Patricia G. Reader^b

^aCalgary COPD and Asthma Program, University of Calgary, 3330 Hospital Drive NW, Calgary, Alberta, Canada T2N 4N1
^bCalgary Health Region, Canada

Received 24 July 2007; accepted 9 December 2007
Available online 31 January 2008

KEYWORDS

Alternative therapy;
Asthma;
Buteyko;
Randomised clinical trial;
Control;
Randomised controlled trial

Summary

Objective: To assess the effectiveness of a non-pharmacological intervention in patients with asthma on conventional therapy including inhaled corticosteroid.

Design: A randomised controlled trial of the Buteyko technique in a group of adults with asthma. The control group was trained by a physiotherapist in breathing and relaxation techniques.

Setting: A single centre associated with a University-based asthma programme.

Main outcome measure: Asthma control, defined by a composite score based on the Canadian asthma consensus report 6 months after completion of the intervention.

Results: Both groups showed substantial and similar improvement and a high proportion with asthma control 6 months after completion of the intervention. In the Buteyko group the proportion with asthma control increased from 40% to 79% and in the control group from 44% to 72%. In addition the Buteyko group had significantly reduced their inhaled corticosteroid therapy compared with the control group ($p = 0.02$). None of the other differences between the groups at 6 months were significant.

Conclusions: Six months after completion of the interventions, a large majority of subjects in each group displayed control of their asthma with the additional benefit of reduction in inhaled corticosteroid use in the Buteyko group. The Buteyko technique, an established and widely recognised intervention, or an intensive programme delivered by a

LA MÉTHODE BUTEYKO

- Lien entre effet de Bohr et faible oxygénation des patients atteints d'hyperventilation chronique.
- On y apprend comment contrôler sa respiration en toutes circonstances : en parlant, en marchant, en mangeant, en faisant de l'exercice et même en dormant (avec un ruban adhésif microporeux sur la bouche pour respirer par le nez durant la nuit).
- Et aussi la pause maximum qui consiste à retenir sa respiration le plus longtemps possible sans trop exagérer. Il convient ensuite de reprendre progressivement son souffle.

Pour aller plus loin:

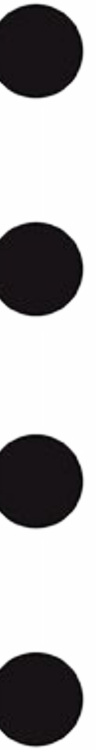
- mesurer votre Easy Breath Hold (EBH) avec une grille de référence



Du Sport

“

La respiration
**ÉNERGIE ET
INTENTIONS**



**“ Lorsque côtoyons quelqu'un de trop près,
nous pouvons nous sentir physiquement
dérangé par sa présence comme si notre
sensibilité ne s'arrêtait pas à notre peau,
mais s'étendait tout autour de nous ”**

- Jean Louis Abrassart

ÉNERGIE ET INTENTIONS



LE CONCEPT D'ÉNERGIE

- Avec la notion d'énergie, nous retrouvons une perception innée de ce qui est bon ou pas pour nous
- Développer notre perception corporelle: sentir, ressentir, afin d'acquérir des "sensations énergétiques"
- L'intention consciente active nos sens et notre système ostéo-articulaire, et elle agit sur notre corps



RESPIRATION DE PLEINE CONSCIENCE - BOOST DU CERVEAU

- Amener la conscience dans le corps.
- Dissocier le mouvement et affiner la perception du corps.
- Maîtriser le geste
- Installer la respiration complète et activer le nerf vague.
- **L'INSPIRE ACTIVE ET MOBILISE**
- **L'EXPIRE FREINE ET APAISE**

Exemple

Le Yoga parle de "prana" pour désigner le souffle en tant que force vitale.

Les Chinois la nomment qi ou tchi.

L'Egypte l'appelait Ka et les Grecs pneuma.