

MASTERLIFE INITIATIVE

# Une bulle d'air frais

*Le miracle de la respiration*

YUKO HARMEGNIES



*Hello Friends,*

*Bienvenue dans une bulle d'air frais !*


*Apprendre comment fonctionne la respiration a métamorphosé ma vie et je me consacre à présent à partager avec autant de personnes que possible cette information vitale. J'espère que cela t'aidera aussi ! N'hésite pas à partager avec tous ceux qui pourraient l'apprécier.*

*Stay Magic,*

*Yuko x*

yukoharmegnies@gmail.com

www.yukoharmegnies.com



Si vous connaissez l'art de la  
respiration, alors vous avez la force, la  
sagesse et le courage de dix tigres

**ADAGE CHINOIS**

# RESPIRE, C'EST SI BON

## C'EST LA CLEF DE TON BIEN ETRE

Laisse aller un soupir de contentement (tel celui que tu as quand tu arrives dans ton endroit préféré ou celui que tu as lorsque tu es fier d'avoir terminé une tâche).

Et vas-y, laisses-en venir un autre...

...et encore un. Cette fois-ci laisse un léger sourire s'installer aux coins de tes lèvres.



# INDEX

---

1. Introduction.....	5
2. La biomécanique de la respiration .....	6
3. Les exercices .....	11

# *Introduction*

---

La vie commence et prend fin par un souffle. Notre respiration influence nos comportements, humeurs et émotions ainsi que la digestion, le sommeil, la concentration et la mémoire.

Apprendre à s'oxygéner offre les clés indispensables pour influencer l'équilibre de votre bien-être au quotidien. Etre bien oxygéné vous permet d'effacer les tensions musculaires et psychiques, de lutter contre le stress, les angoisses et de retrouver un véritable esprit zen.

*Allez, respire, le corps est tellement miraculeux, il mérite une véritable bulle d'air frais !*

# *La biomécanique de la respiration*

---

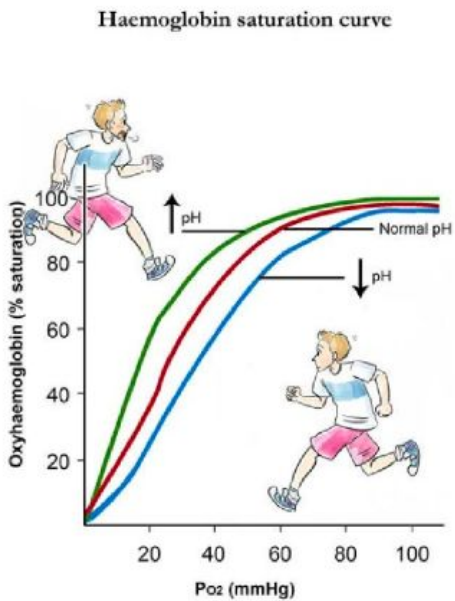
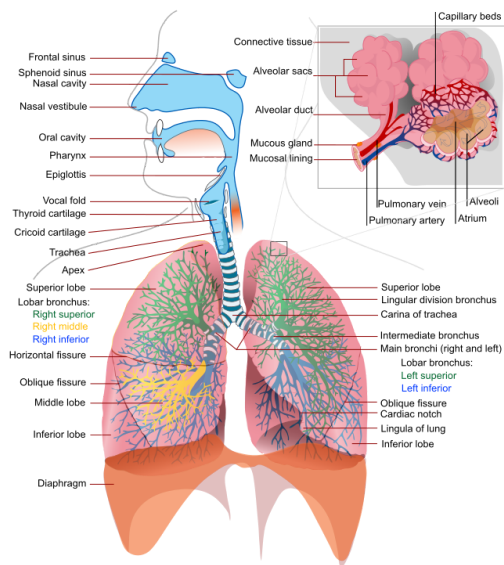
## **Les phases de la respiration**

A l'inspiration, l'air entre par les poumons, et l'oxygène s'attache aux globules rouges dans le sang. Grâce au coeur qui pompe le sang, les globules rouges transportent l'oxygène à travers le corps. Attention, l'oxygène dans le sang en soi ne sert à rien, il faut que l'oxygène soit transféré dans les cellules. Pour que cet échange ait lieu, il faut que la cellule détienne du gaz carbonique qu'elle a généré en échange. Si il n'y a pas assez de gaz carbonique, le cerveau estimera que cette source précieuse de vie, sera mieux desservie dans les endroits primaires tels que le coeur et le cerveau. Et ainsi à l'expiration, l'excès est rejeté.

Lors de l'inspiration le diaphragme tire vers le bas pour aspirer l'air, et se décontracte vers le haut sur l'expiration à l'aide des muscles intercostaux au niveau des dorsales ainsi que des transverses et des obliques. Ce mouvement est essentiel pour la santé des organes. La diaphragme pousse les organes digestifs légèrement vers le bas à l'inspiration des milliers de fois par jour. C'est à dire qu'il y a un minimum de mouvements nécessaires pour notre santé quotidienne.

## **Processus chimique de respiration**

L'air contient 20,95% d'oxygène (O<sub>2</sub>) en volume. Le taux d'oxygène transporté dans le sang est toujours compris entre 95% et 98%. L'oxygène, relativement insoluble, est transporté dans le sang en s'accrochant aux molécules d'hémoglobine (Hb) contenues dans les globules rouges. Dire que le taux de l'oxygène est de 98% signifie en fait que 98% des molécules d'hémoglobine ont captées de l'oxygène. La réaction de liaison ou de libération entre l'O<sub>2</sub> et l'Hb prend 0.01s, et l'affinité de l'Hb pour l'O<sub>2</sub> (sa capacité à se lier avec des molécules d'oxygène) va dépendre de la température (plus il fait chaud, moins l'Hb se lie avec l'O<sub>2</sub>), de la quantité de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) dans le plasma sanguin, de l'acidité du sang, ou encore de l'altitude : en situation d'hypoxie, l'affinité de l'Hb avec l'O<sub>2</sub> diminue.



Le dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ) est le gaz que l'on rejette lors de l'expiration, c'est l'un des produits des réactions chimiques qui sont provoquées par l'oxygène lorsqu'il pénètre dans les tissus (organes, muscles). Comme il est beaucoup plus soluble que l'oxygène, il sera transporté dans le sang par le plasma, sous forme dissoute, ou bien sous forme de bicarbonates ou bien lié à des protéines. Moins l'hémoglobine est saturée en  $\text{O}_2$ , et plus la quantité de  $\text{CO}_2$  sera importante dans le sang, et réciproquement.

Pendant l'hypoxie notre taux de  $\text{CO}_2$  augmente et l'oxygène passe de l'hémoglobine aux muscles, au cerveau et aux autres tissus (Effet Bohr). Une période d'apnée à la fin de l'expiration, qu'elle soit courte ou prolongée, provoquera ainsi des changements physiologiques ainsi qu'une capacité d'endurance améliorée.

*LE GAZ CARBONIQUE EST ESSENTIEL À L'OXYGÉNATION DU CORPS ET DÉTEND LES MUSCLES  
QUI ENROBENT LES PASSAGES D'AIR, LES ARTÈRES ET LES CAPILLAIRES.*

*Au quotidien, fais en sorte d'avoir, de temps en temps, une légère pause à la fin de l'expiration. Prends ce réflexe lors des moments d'attente, aux feux rouges, lors du passage aux toilettes...*



## Volume respiratoire et CO2

Le nombre moyen de respirations par minute est de 10 à 12, et chaque respiration est à peu près de 500 ml. Ceci correspond à plus ou moins 5 à 6 litres d'air par minute. Une respiration normale par le nez, à ce volume, est calme, détendue et régulée. Une personne qui respire par la bouche a tendance à avoir un volume de respiration plus élevé que la norme. Par exemple, le nombre de respirations par minute d'une personne asthmatique de taille moyenne, est de 15 à 20 avec un volume respiratoire de 700 ml. Le volume d'air respiré par cette personne sera en moyenne de 10 à 15 litres par minute. En terme d'équivalent en nourriture, c'est comme manger six à neuf repas par jour. Nous appelons ceci, la « sur-respiration » . Les facteurs tels que allergies, rhinite, émotions fortes, pression du temps, tension, colère, stress, trop manger, trop parler, contribuent tous à la sur-respiration. Sur un plan physiologique, la sur-respiration mène à *moins* d'oxygène utilisable dans le corps !

## Hyperventilation Cachée

Pour la plupart des gens l'hyperventilation est subtile. Elle est cachée et c'est la raison pour laquelle elle est souvent non détectée. Voici quelques traits caractéristiques d'une personne en hyperventilation chronique :

- Respire par la bouche
- Ronfle régulièrement
- Respiration irrégulière/lourde
- Mouvements exagérés du haut de la poitrine lors de la respiration
- Mouvements des épaules lors de la respiration

La sur-respiration peut apparaître comme négative voire même contre-indiquée, le corps humain à besoin d'équilibrer le niveau de l'oxygène et le CO2 afin de fonctionner correctement. Les médicaments couramment disponibles pour les problèmes de respiration, y compris l'asthme, font augmenter le volume de respiration par minute en ouvrant les bronches bouchés artificiellement, sans utiliser l'effet naturel de l'effet Bohr afin de livrer l'oxygène aux tissus et muscles, et donc contribue à la sur-respiration à long terme.

### *PRENDS LE RÉFLEXE D'EXPIRER POUR CRÉER PLUS D'ESPACE POUR L'INSPIRATION.*

*A l'expiration, nous décontractons le diaphragme créant ainsi un espace de vide dans les poumons. L'air cherche naturellement à entrer dans les endroits vides (telle une bouteille en plastique vide et fermée que l'on amène en altitude et qui se recroqueville. En ouvrant la bouteille, l'air pénètre et redonne sa forme à la bouteille).*

## **Respiration par la bouche ou par le nez ?**

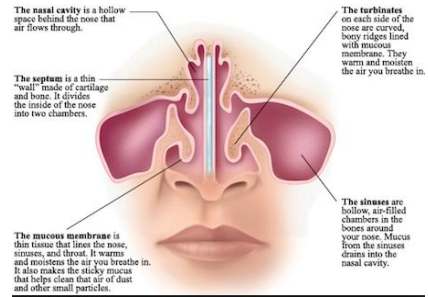
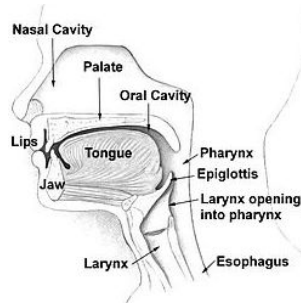
Une question controversée pour beaucoup, y compris dans le monde médical. Le Yoga a depuis toujours utilisé la respiration nasale comme un principe clé pour la santé physique et émotionnelle. Le monde moderne accepte la respiration par la bouche comme normale, en la dissociant des soucis qui viennent avec, notamment le TDAH et l'asthme.

### *RESPIRATION NASALE*

- *Le nez filtre, réchauffe et humidifie l'air que nous respirons avant qu'il entre dans l'organisme*
- *Respirer par le nez facilite la respiration abdominale, déclenchant de manière efficace le système nerveux para-sympathique*
- *Les fosses nasales produisent de l'oxyde nitrique, un élément clé pour la diffusion d'O<sub>2</sub>*
- *Diminution de la fréquence respiratoire, aide l'équilibre entre O<sub>2</sub> et CO<sub>2</sub>, réduisant fatigue et stress*

***"Mais je peux prendre plus d'air par la bouche !"***

Il semblerait que beaucoup de gens imaginent la cavité buccale comme plus large et choisissent, pour avoir plus d'air, de respirer par la bouche. Lorsque nous examinons les proportions, nous nous rendons compte que la cavité nasale est presque plus grande que la cavité buccale.



*Y a t-il un quelconque avantage de respirer par la bouche ?*

Oui, mais uniquement dans des situations extrêmes. Si jamais nous étions forcés à fuir une voiture en approche ou dans toute autre situation où notre vie serait en danger, nous devrions immédiatement démarrer notre système nerveux sympathique réactif pour nous mettre à l'abri. Une réponse typique au danger est une inspiration sonore par la bouche dans la poitrine (un halètement), la dilatation de nos pupilles (la vision nocturne), l'augmentation instantanée de la fréquence cardiaque, un pic d'adrénaline et parfois, une évacuation de nos intestins. - Ces réponses sont toutes activées par une inhalation intense qui pourrait potentiellement sauver votre vie.

Ceci devient un problème lorsque nous respirons continuellement par la bouche et la partie supérieure de la poitrine, activant ainsi de manière permanente notre système nerveux sympathique, ce qui nous rend fatigué, irritable et peut, au bout d'un certain temps, favoriser le développement de maladies physiques et mentales.

# Les exercices

---

## DÉBOUCHER LE NEZ

Un nez bouché peut aussi empêcher un bon accès au souffle nasal. Le nez étant bouché; on essaie de respirer par la bouche.

- *Prends une petite inspiration, à la fin de l'expiration retiens ta respiration*
- *Pince ton nez pour empêcher l'air d'entrer dans les poumons*
- *Hoche ta tête 10 fois*
- *Répète 3 fois*

## LES ÉTAPES DU SOUFFLE

Cette pratique est aussi intitulée 'la cohérence cardiaque'. Elle permet d'apprendre à équilibrer sa respiration.

- *INSPIRATION - Inspire lentement sur le compte de trois temps*
- *RÉTENTION - Tiens le souffle tendrement sur le compte de trois temps*
- *EXPIRATION - Expire lentement sur le compte de trois temps*
- *RÉTENTION - Tiens les poumons vides doucement sur le compte de trois temps*

## L'EFFET DU GAZ CARBONIQUE

- *Inspire sur trois temps*
- *Expire sur six temps (si trop dur, diminue à quatre temps)*
- *Répète une dizaine de fois*
- *Retiens doucement la fin de l'expiration*
- *Et tiens les poumons vides, tranquillement*
- *Astuce : baisse le menton pour allonger la nuque et pour soulever la poitrine*
- *Lors de la suspension poumons vides, sens-tu: De la chaleur ?, De la salive dans la bouche ?*
- *Pour accueillir l'inspiration, redresse le menton et laisser l'air rentrer naturellement*



*Stay Magic,*

*Yuko x*

---

**Masterlife Initiative**

**2020**