



## Respirer, vous avez dit respirer...

C'est une chose tellement évidente, naturelle, inconsciente que la plupart d'entre nous en oublie jusqu'à son existence. Il nous faut un effort inhabituel pour que celle-ci nous rappelle qu'elle est en fin de compte... **VITALE**. Plus importante que ces choses omniprésentes : nourriture, eau, sommeil...

Les incidences de son fonctionnement ou disfonctionnement, aussi bien sur l'organisme que le psychisme, ne sont pas négligeables. Prendre conscience de **notre** respiration, c'est

l'entretenir, voire l'améliorer. Nous avons tout à y gagner car la respiration est une des rares fonctions sur laquelle nous pouvons avoir une action directe, et ce, à tout moment.

Etre sportif (compétiteur ou simple pratiquant), n'est pas synonyme de bonne santé. Bon nombre de ceux-ci ne se donnent, ni le temps ni les moyens de bonifier l'essentiel : La RESPIRATION. Très souvent, trop souvent, elle est tout bonnement omise des cycles d'entraînement. « *Il y a tellement de chose à faire... et de toute façon, le sport développe naturellement cette faculté* ». Ce qui n'est pas tout à fait faux mais un autre aspect, plus profond, ne peut être négligé par les adeptes (de plus en plus nombreux) du mieux vivre : **la respiration consciente**.

On distingue 4 types de respiration consciente :

- Le **type costal supérieur** dans lequel les côtes supérieures ont une action prépondérante.
- Le **type costal inférieur** où seules les côtes inférieures et le diaphragme semblent respirer.
- Le **type abdominal normal** où les côtes sont à peu près immobiles, l'abaissement du **diaphragme** à l'inspiration gonfle le ventre, à l'expiration le ventre se rentre.
- Le **type abdominal paradoxal ou inversé** dans lequel le ventre se rétracte à l'inspiration et se gonfle à l'expiration.

Chacun d'entre eux a ses propres vertus mais ont ceci en commun : éliminer l'air chargé de dioxyde de carbone (un poison nommé gaz carbonique ou CO<sup>2</sup>) situé dans les « coins inaccessibles » de nos poumons. Nous n'utilisons que 30% de notre capacité pulmonaire soit 70% d'air « empoisonné » stagne et empêche le dioxygène d'enrichir pleinement nos 5 litres de sang. Ce sang si précieux qui :

- Transporte 80% de l'oxygène absorbé vers le cerveau et les 20% restant vers le reste du corps.
- Assure le ravitaillement nécessaire au bon fonctionnement des organes, muscles et tout ce qui nous compose.
- Transporte les anticorps.
- Régule la température de notre corps.
- Transporte les toxines, résultat du fonctionnement mécanique général, vers les centres d'évacuation.
- « Energise » tout le corps.
- Etc...
- En résumé c'est le centre de tous les échanges nécessaires à la vie.

Une bonne respiration favorise donc la circulation sanguine en dilatant les vaisseaux et augmente ainsi leurs pouvoirs bienfaiteurs. Elle diminue également l'effet du vieillissement si cher à tous.

En portant notre attention sur cette respiration (respiration dite consciente) nous développons notre capacité pulmonaire, facilitons le fonctionnement d'élimination des toxines et oxygénation des cellules et ainsi nous nous prémunissons contre bien des maladies. Et, non négligeable, notre système immunitaire s'en trouve renforcé.

Le sport, quel qu'il soit, jogging, gymnastique, danse, football, natation, ping-pong et pourquoi pas le karaté favorise sans y penser ce pouvoir respiratoire. Pourtant ce n'est pas suffisant. Cela représente trop peu d'espace dans notre emploi du temps, déjà bien rempli, pour obtenir des résultats probants. Imaginez-vous au volant de votre voiture, en promenade à pied ou à vélo, devant l'ordinateur, à votre bureau, sur votre lieu de travail, bricolant, faisant les courses ou la vaisselle, et bien ce sont des moments tout à fait propices aux exercices respiratoires conscients. Cela ne représente que quelques minutes, voire quelques secondes. C'est inodore, incolore, indétectable et pourtant, renouvelé dans la journée, c'est ÉNORME.

Si, comme l'affirme de nombreux spécialistes, 70 à 80% de nos maladies sont directement liées au STRESS, créé par une agitation excessive du mental qui nous rend irritables, colériques, agressifs, impatient, nerveux... et bien vivons heureux sans lui : enthousiastes, créatifs, joyeux, attentionnés, bien portants. Le meilleur moyen de gérer ce stress est encore d'éviter qu'il ne s'installe. **La respiration consciente** est le meilleur anti-stress sur le marché et **GRATUIT**.

Aujourd'hui, les gens pressés, donc forcément stressés, représentent environ 80% de la société. Ils ne prennent plus le temps ou ne savent plus resserrer les liens entre leur environnement proche et eux-mêmes. Ils sont « absents » « entre deux mondes ». Ils sont là et déjà ailleurs. Ils exercent le monologue ou la mono-pensée avec brio. **La respiration consciente** favorise la vision, l'écoute, l'assimilation de l'évènement actuel et sa réponse appropriée ainsi que la mémorisation de l'instant ad vitam eternam. Cette présence est fortement ressentie par vos interlocuteurs et accrédite d'autant plus vos dires, vous rends tout à fait cohérents et digne de confiance.

Quelques minutes de temps en temps, seulement, vous ouvrent les portes d'une vie choisie. Je vais ajouter :

### **Bien respirer c'est être acteur de sa vie pour ne plus la subir...**

Ne compter pas sur les médias télévisuels, se sentant un peu « responsable de notre santé » (???), qui font passer quelques messages bien pensant du style : « ne manger pas trop gras, trop sucré, trop salé... » défilant sous la publicité MacDo entre deux pubs d'automédication pour atteindre cette plénitude (mais ceci peu faire le sujet d'un livre entier de 3208 pages).

Pour conclure je vais reprendre une phrase, lue au hasard de mes pérégrinations, qui me semble pleine de bon sens :

« Le souffle est le lien entre le corps physique et le mental. Nous avons tous fait l'expérience d'une modification dans le rythme de notre respiration lorsque notre humeur ou nos émotions changent. Au rythme court et entrecoupé de la peur et de l'anxiété se substitue le souffle long et tranquille de l'état de relaxation. Certaines pensées vont et viennent sans même que nous en soyons conscients, créant en nous des émotions. Prendre conscience de ces changements dans le rythme de notre respiration et utiliser le souffle nous permet de déconnecter le mental du physique et de réduire considérablement les schémas de stress utilisés par le corps. »

## Petits Rappels :

Conscient de nos responsabilités au regard de nos licenciés, et familles de ceux-ci, nous avons été amenés à congédier René-Paul Laty, instructeur en place depuis un an et demi, qui malheureusement, après de nombreuses mises au point, ne correspondait pas à l'éthique du club qui, je le rappelle, associe qualité de l'enseignement, convivialité et respect des règles de vie en communauté. Aujourd'hui, dans l'attente d'un enseignant respectant nos valeurs, j'assume donc tous les cours en espérant être à la hauteur de cette tâche.



Cette année, nous abordons la vingtième année du club et espérons bien marquer cet évènement lors de la démonstration du **samedi 5 avril 2008**. Retenez bien cette date car nos enfants (adhérents) compte sur vous pour venir les encourager à poursuivre cette voie merveilleuse qu'offre le karaté...

Claude Vuichoud

| <i>Renseignements pratiques</i> | <i>DOJO</i>                        |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <i>Président</i>                | <i>Salle Polyvalente de TOURNY</i> |
| <i>Stéphane CATTEAU</i>         | <i>HORAIRES DES COURS</i>          |
| <i>Trésorière</i>               | <i>Lundi : De 19h00 à 20h30</i>    |
| <i>Marie-Anne CATTEAU</i>       | <i>Adolescents / Adultes</i>       |
| <i>Secrétaire</i>               | <i>Mardi : De 19h00 à 20h30</i>    |
| <i>Sophie Ouary</i>             | <i>Adolescents / Adultes</i>       |
| <i>Instructeur</i>              | <i>Mercredi : De 17h00 à 18h15</i> |
| <i>Claude Vuichoud</i>          | <i>Enfants</i>                     |
| <i>Renseignements</i>           | <i>De 18h15 à 20h30</i>            |
| <i>02 32 54 22 78</i>           | <i>Adolescents / Adultes</i>       |
| <i>06 19 34 69 23</i>           |                                    |
| <i>06 31 03 16 69</i>           |                                    |