

RESPIRATION ET IMMUNITÉ

Par "immunité" nous comprenons l'ensemble des mécanismes de défense d'un organisme vivant contre les agents étrangers, notamment infectieux.

Plus de 80% des maladies infectieuses pénétrant dans notre corps par la bouche, ou par les voies respiratoires supérieures lorsque ces voies ne fonctionnent pas optimalement (nez trop sec etc.), notre travail se trouve vraiment à la pointe des outils pour renforcer notre système immunitaire.

Et plus spécialement dans 4 sections:

- 1) Hygiène nasale
- 2) Hygiène pulmonaire
- 3) Pharynx et compagnie
- 4) Présence à Soi, considérée comme l'immunité mentale

1) L'hygiène nasale doit devenir une routine quotidienne, afin d'assurer la respiration nasale et ses multiples fonctions. Notre nez est l'ouverture la plus directe de notre organisme reliant notre environnement extérieur à notre équilibre physique intérieur (homéostasie) ET travaillant 24 heures sur 24.

En parfait état de fonctionnement et en inspiration normale, l'air y est réchauffé, humidifié (l'humidité est indispensable pour l'activité du lysozyme, enzyme bactéricide présent dans le mucus nasal) et purifié; cet air stimule aussi le cerveau via la lame criblée de l'ethmoïde tout en permettant aux nerfs olfactifs de capter les odeurs.

A l'expiration chantée, les vibrations dirigées avec conscience vers le nez (bouche fermée) et d'autres parties de la tête avec plus ou moins de douceur ou de force, peuvent "décrocher" les vieilles saletés des différents sinus; ces vibrations stimulent et harmonisent également le système hypothalamo-hypophysaire et la glande pinéale.

L'oreille moyenne a un lien avec le nez via la trompe d'Eustache. La prévention des otites et des surdités de transmission passe impérativement par une bonne hygiène nasale !

L'exercice **LE "M" PONÇAGE** en est un exemple.

2) Les exercices d'hygiène pulmonaire sont aussi à faire quotidiennement. Selon ses besoins et ses possibilités, ces exercices ont des mouvements de bras permettant une mobilité thoracique plus ou moins grande. Le fait de dire des mots, de compter ou de chanter pendant ces exercices assure une expiration fluide tout en permettant son auto-contrôle.

Grâce à des tapotements légers et répétitifs issus de la thérapie du "clapping" - voir exercice **LE TOUT TAPOTE** - des vibrations se transmettent aux tissus pulmonaires et renforcent leur activité d'auto-épuration. Pollution de l'air et environnement malsain nous y obligent.

ATMUNG UND IMMUNITÄT

Unter "Immunität" verstehen wir alle Abwehrmechanismen eines lebenden Organismus gegen fremde Substanzen, einschließlich Infektionskrankheiten.

Mehr als 80% der Infektionskrankheiten gelangen über den Mund in unseren Körper oder über die oberen Luftwege, wenn diese nicht optimal funktionieren (trockene Nase, usw.). Unsere Arbeit ist eines der wirksamsten Mittel, um unser Immunsystem zu verbessern.

Dies gilt vor allem für 4 Bereiche:

- 1) Nasenhygiene
- 2) Lungenhygiene
- 3) Rachenbereich
- 4) DaSein, als die geistige Immunität

1) Die Nasenhygiene muss zu einer täglichen Routine werden, um die Nasenatmung und ihre vielfältigen Funktionen zu gewährleisten. Unsere Nase ist die direkteste Öffnung unseres Organismus, die unser externes Umfeld mit unserem inneren physischen Gleichgewicht (Homöostase) verbindet, UND die rund um die Uhr aktiv ist.

In einwandfreiem Zustand erwärmt, befeuchtet und reinigt sie die Luft, zumindest bei normaler Einatmung. Feuchtigkeit ist von wesentlicher Bedeutung für die Aktivität des Lysozyms, eines im Nasenschleim anwesendes Enzym mit antibakterieller Wirkung. Diese Luft stimuliert auch das Gehirn durch die Siebbeinplatte und erregt den Geruchsnerv.

Bewusst geübte gesungene Ausatmung kann bei geschlossenem Mund gezielt Vibrationen mit unterschiedlicher Kraft in Richtung der Nase oder anderer Teile des Kopfes schicken. So können alte Verschmutzungen verschiedener Nebenhöhlen beseitigt werden; diese Erschütterungen stimulieren und harmonisieren ebenfalls das Hypothalamus-Hypophysensystem und die Zirbeldrüse.

Das Mittelohr ist mit der Nase über die Eustachische Röhre verbunden. Für die Vorbeugung von Ohrenentzündungen und Schallleitungsschwerhörigkeit ist eine gute Nasenhygiene unbedingt erforderlich!

Die Übung **DAS "M"-KREISEN** ist ein Beispiel dafür.

2) Die Übungen für Lungenhygiene sollten auch täglich gemacht werden. Je nach Bedürfnisse und Möglichkeiten werden diese Übungen mit mehr oder weniger Armbewegungen begleitet, um die Mobilität des Brustkorbes zu unterstützen. Das Sprechen, das Zählen oder das Singen während der Übungen gewährleistet eine fließende Ausatmung und ermöglicht die Selbstkontrolle.

Durch leichtes und wiederholtes Klopfen - aus der "clapping"-Therapie - werden diese Schwingungen auf das Lungengewebe übertragen und stärken deren Selbstreinigung. Ein Beispiel dafür ist die Übung **DAS BRUSTKORBKLOPFEN**. Luftverschmutzung und ungesunde Umgebung machen solche Übungen erforderlich.

DAS "M" KREISEN

Der Mund bleibt geschlossen, Zungenspitze gegen den Gaumen legen.

① Beim AUSATMEN "Mmmmm..." summen, dabei Nasenflügel und die Partie daneben mit 2 Fingern (Zeige- und Mittelfinger) sanft klopfen.

Klopfen beenden, EINATMEN.

② Die Kuppen der Zeigefinger in jedes Grübchen der Nasenflügel (reflektorische Zone) legen, beim AUSATMEN wieder "Mmmmm..." summen und 4 bis 6 langsame, drückende Kreisbewegungen machen, bis die Luft verbraucht ist. Kreisbewegung unterbrechen, EINATMEN.

Das Ganze ab ① 3- bis 6- mal wiederholen.

ZIELE :

- die Nase befreien
- das Immunsystem stimulieren (Übung bei beginnendem Schnupfen machen. Wenn er schon akut ist, öfters pro Tag üben.)



LE "M" PONÇAGE

Bouche toujours fermée, pointe de la langue contre le palais.

① EXPIRER sur "Mmmmm..." en tapotant les ailes du nez et légèrement à côté avec 2 doigts (index + majeur).

Arrêter le tapotement, INSPIRER.

② Pointes des index sur chacune des fossettes des ailes du nez (zone réflexe), EXPIRER sur "Mmmmm..." en ponçant (= faire 4 à 6 cercles lents et appuyés) jusqu'à être vide.

Arrêter de poncer, INSPIRER.

Reprendre à ①

Faire le tout 3 à 6 fois.

BUTS :

- libérer le nez
- stimuler le système immunitaire (exercice à faire AVANT le rhume installé... si trop tard, pratiquer plusieurs séries par jour).

DAS BRUSTKORBKLOPFEN

•Im Sitzen sprechen Sie während **einer AUSATMUNG** und führen die Bewegung aus :

"HIN - TEN" = zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Unterarm auf den Rücken klopfen,

"UN - TEN" = zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Unterarm auf den Rippenbogen/oberen Bauchraum klopfen.

"VOR - NE" = zuerst mit der linken Faust, dann mit der rechten auf die jeweilige Seite klopfen,

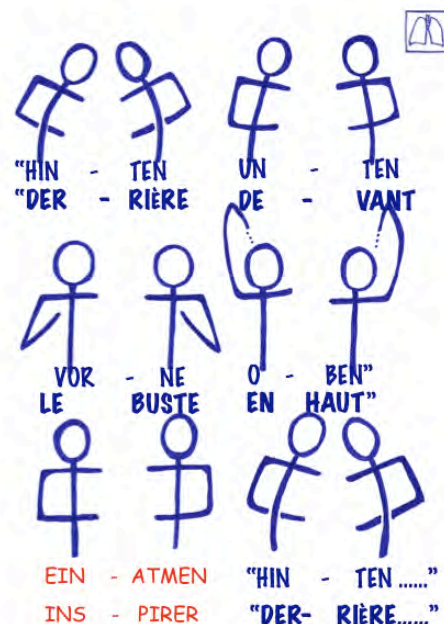
"O - BEN" = aus dem Bewegungsschwung nach oben den Arm über die jeweilige Seite fallen lassen.

•EIN - ATMEN und dabei zuerst mit dem linken und dann mit dem rechten Unterarm UN - TEN klopfen...

...das Ganze mindestens 5-mal wiederholen.

Einen Tag beginnen Sie die Übung mit dem rechten, am nächsten Tag mit dem linken Unterarm.

Variante : im Stehen; der Körper schwingt dann weiter aus.



LE TOUT TAPOTE

•Dans UNE SEULE EXPIRATION dire et faire :

- "DER - RIÈRE" = avant-bras gauche - puis avant-bras droit, tapote dans le dos,

- "DE - VANT" = avant-bras gauche - puis avant-bras droit, tapote sur les côtes inférieures / haut de l'abdomen,

- "LE BUSTE" = le poing gauche puis le droit, tapote sur son côté,

- "EN HAUT" = par en haut laisser tomber le poing gauche puis le droit sur son côté.

•INSPIRER en tapotant devant avec l'avant-bras gauche puis l'avant-bras droit...

...reprendre le tout, au minimum 5 fois.

Commencer l'exercice un jour avec le bras gauche, un autre jour avec le bras droit.

Variante : debout, en mobilisant davantage le tronc, jusqu'au corps entier.

PING - PONG

• Dire **une série** de **"PING - PONG"** dans la **MÊME EXPIRATION** :

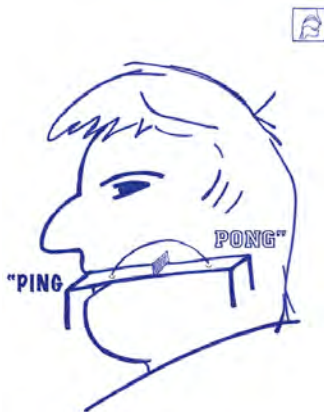
- le son du **"PING"** est sonore et le son, la balle, sort vraiment de la bouche;
- alors que le son **"PONG"** va, est dit et résonne, dans le pharynx.

• Sténose **INSPIRER** et gémir.

Faire le tout 3 à 6 fois.

BUTS :

- stimulations de la musculature de la gorge
- amélioration de la sonorité vocale
- stimule l'évacuation des mucosités indésirables
- stimulations des humeurs.



PING - PONG

• Über **eine AUSATMUNG** mehrfach **"PING - PONG"** sagen :

- der Ton des **"PING"** ist klangvoll und dieser Ton, den man sich als Ball vorstellt, verlässt wirklich den Mund;
- aber der Ton des **"PONG"** springt nach hinten und wird im Rachen gebildet.

• Stenose **EINATMEN** und stöhnen.
Das Ganze 3- bis 6-mal wiederholen.

ZIELE :

- Stimulation der Muskulatur in der Kehle
- Verbesserung der Klangfarbe
- Stimulation zum Ablösen festsitzenden Schleimes
- Anregung der verschiedenen Körperflüssigkeiten im Hals- und Kopfbereich

LE GONG

• Imaginer un gong dans sa gorge.

• Dans **UNE SEULE EXPIRATION** faire sonner (imiter par la voix) le gong en disant **"GONNNNNNNNNNGG..."** et

le faire (le laisser faire) résonner dans tout le cortex; la direction finale du son va au-delà du sommet de la tête, comme une ouverture, un canal.

La sensation de ce canal peut être perceptible encore bien après l'exercice.

Une bonne vibration (force et direction) du **"GONNNNNNNNNNGG..."** se sent, en y posant la main, dans la région des cervicales C6, C7 et dorsale D1 (au minimum).

À faire au moins 3 fois; entre chaque fois, se laisser **INSPIRER** et gémir, et petite pause (respirer...) avant de reprendre.



DER GONG

• Stellen Sie sich einen Gong in Ihrer Kehle vor.

• Über **eine AUSATMUNG** lassen Sie mit einer eher kräftigen Stimme, indem Sie **"GONNNNNNNNNNGG..."**

aussprechen, diesen erklingen; lassen Sie die Schwingungen bis in den Kortex kommen; die Richtung des Klages führt wie durch eine Öffnung, einen Kanal, aus dem Kopf hinaus.

Das "Kanalgefühl" kann durchaus noch lange nach der Übung wahrgenommen werden.

Eine gute Schwingung (Kraft und Richtung) von **"GONNNNNNNNNNGG..."** ist spürbar, wenn man die Hand auf den Bereich der unteren Halswirbel und mindestens noch über den ersten Rückenwirbel legt.

Mindestens 3-mal üben; dazwischen jeweils sich **EINATMEN** lassen und stöhnen, kleine Pause (atmen) vor der Wiederholung.

3) Les récentes recherches de l'Université de Sao Paulo faites par le DR Guimaraes KC.Drager (Effects of oropharyngeal exercices on patients with moderate obstructive sleep apnea syndrome) montrent l'efficacité de certains exercices sur la prévention et le soin de l'apnée du sommeil. L'exercice **PING - PONG** va dans cette direction.

Ces exercices ont tous pour but de redonner mobilité et tonicité à tout le secteur laryngo-pharyngé, avec un large spectre d'action:

-remontée et évacuation des glaires (ce qui concerne notre sujet)

-stimulation des humeurs

-amélioration et renforcement de la sonorité vocale

-prévention et diminutions des ronflements et de l'apnée obstructive du sommeil

Ces exercices exigent beaucoup de conscience pour être exécuté avec profit. L'imagination doit précéder la pratique. L'articulation de mots avec des phonèmes particuliers a aussi un effet favorable.

4) L'ouverture de la conscience, vivre l'instant présent, je respire donc je suis, être traversé et enrichi par sa respiration, rendu vivant et porté par elle, est aussi une sorte d'immunité.

Selon son tempérament et son vécu, cette immunité-là provient d'une démarche physique influençant peu à peu le psychisme, ou provient d'une démarche mentale influençant peu à peu le physique. La clé est la respiration, clé ET lien. Pour que l'état perdure, l'attention est de tout les instants. JE respire, JE suis vivant, JE suis pensant, MES pensées dirigent ma vie. C'est encore la meilleure immunité.

L'exercice **LE GONG** est une ouverture dans ce sens.

Ces exercices sont tirés du livre

"Exercices Respiratoires pour mieux en Chanter sa Vie: prévention et soins" Denise K-B.

Commande via le site www.respir.ch ou chez

Denise Krummenacher

chemin de la Vue des Alpes

CH-1423 Villars-Burquin.

Prix: CHF 32.- (port+emballage compris).

3) Neuere Forschungen an der Universität von Sao Paulo von Dr. K. C. Drager Guimaraes (Effects of oropharyngeal exercices on patients with moderate obstructive sleep apnea syndrome) zeigen die Wirksamkeit bestimmter Übungen zur Prävention und Behandlung von obstruktiven Schlafapnoe.

Die Übung **PING - PONG** geht in diese Richtung. Diese Übungen haben alle das Ziel, Mobilität und Tonus des gesamten Bereichs von Kehlkopf und Rachen zu verstärken, und arbeiten mit einem breiten Spektrum von Maßnahmen:

-Stimulation zum Ablösen festsitzenden Schleims (was unser Thema betrifft)

-Anregung der verschiedenen Körperflüssigkeiten

-Verbesserung und Verstärkung der Klangfarbe

-Vorbeugung und Verminderung des Schnarchens und der obstruktiven Schlafapnoe

Diese Übungen erfordern bewusstes Handeln, um profitabel zu sein. Die Vorstellung soll der Ausübung vorangehen. Die Artikulation von Wörtern mit bestimmten Phonemen hat auch eine positive Wirkung.

4) Die Öffnung des Bewusstseins, den gegenwärtigen Moment zu leben, ich atme, also bin ich, von seiner Atmung durchdrungen und bereichert zu werden, von ihr lebendig gemacht und getragen zu werden, ist auch eine Art der Immunität. Je nach Charaktereigenschaft und Lebenserfahrung kommt diese Immunität von einer physischen Entwicklung, die nach und nach die Psyche beeinflusst, oder von einer mentalen Einstellung, die allmählich Einfluss auf den Körper nimmt. Die Atmung ist der Schlüssel, und zwar sowohl Schlüssel ALS AUCH Verbindung. Damit der Zustand anhält, ist die Aufmerksamkeit aller Momente erforderlich. ICH atme, ICH lebe, ICH denke, MEINE Gedanken bestimmen mein Leben. Dies ist immer noch die beste Immunität.

Die letzte Übung - **DER GONG** - ist eine Öffnung in dieser Richtung.

Diese Übungen stammen aus dem Buch "Atemübungen für ein unbeschwertes Leben, Prävention und Behandlung" von Denise K.-B. Direkte Bestellung über die Website www.respir.ch oder bei

Denise Krummenacher,
Chemin de la Vue des Alpes,
CH-1423 Villars-Burquin.

Prix: CHF 32.- (Postsendung inbegriffen)

Ich denke, es ist
eine Frage der
Atemtechnik !

