

Mieux respirer pour vivre mieux

Au centre de rencontre Les Alizés à Yverdon, Denise Krummenacher-Bignens propose un atelier où l'on exerce la respiration, pour s'oxygéner à fond le corps et l'esprit et s'assurer un réel bien-être.

Yverdon-les-Bains, centre de rencontre Pro Senectute Les Alizés, un mardi matin d'automne à 11 heures: dix-huit participants ont pris place dans la salle de cours. Ils sont venus respirer tous en chœur durant une demi-heure. Hommes, femmes, jeunes retraités ou plus âgés, ont pris goût à cette demi-heure ludique et préventive. Assis sur des chaises, en tenue de ville, ils pratiquent une série d'exercices qui libèrent le nez, musclent le pharynx, ouvrent la cage thoracique, stimulent le système cardio-pulmonaire, tout en améliorant les réflexes et la coordination.

Denise Krummenacher indique les mouvements et à chaque fois la partie de l'organisme qu'ils font travailler. On vocalise ensemble pour tonifier l'ensemble pharyngo-laryngé. «Chez la personne âgée, souvent moins mobile, et qui s'exprime avec une voix faible, la stimulation de la ventila-

tion pulmonaire par le mouvement et les sons apporte une tonification essentielle», explique la thérapeute.

Une main en cornet sur l'oreille, l'autre main face à la bouche, on perçoit mieux le son de sa voix. A l'unisson, les participants répètent une phrase qui contient une quantité record de lettres T. La voix est modulée dans les sons graves et aigus pour renforcer encore l'effet vibratoire et musculaire. Les mouvements des bras visent la souplesse et une meilleure ouverture de la cage thoracique. Les dos se redressent, les voix se font plus sonores. Les exercices répétés lors de chaque cours peuvent facilement être pratiqués au quotidien à la maison, «à condition de respecter les phases de faire et de laisser faire, et de prendre le temps de ressentir les bénéfiques», précise Denise Krummenacher. «La respiration est indispensable à la vie, poursuit la thérapeute, et pourtant combien de fois la retons nous! Une respiration insuffisante peut être aussi bien l'expression que le déclencheur de dysfonctionnements physiques, organiques ou de détresse morale. Par exemple nous la bloquons lorsque nous sommes angoissés. Et beaucoup de personnes éprouvent de la difficulté à expirer, à libérer le souffle pour faire place ensuite à une inspiration généreuse. C'est par là que nous devons commencer: améliorer l'expiration... qui est aussi un lâcher prise.»

A table, une mauvaise gestion de la respiration apporte aussi des désagréments. «Les personnes ont tendance à inspirer en buvant, air et liquides se mélangent, d'où la sensation de ballonnements, de besoin d'expulser l'air en éructant, alors qu'il suffirait simplement de prendre l'habitude d'expirer avant de porter le verre à la bouche», résume l'enseignante.

Les préceptes mis en pratique par Denise Krummenacher appartiennent à la métho-

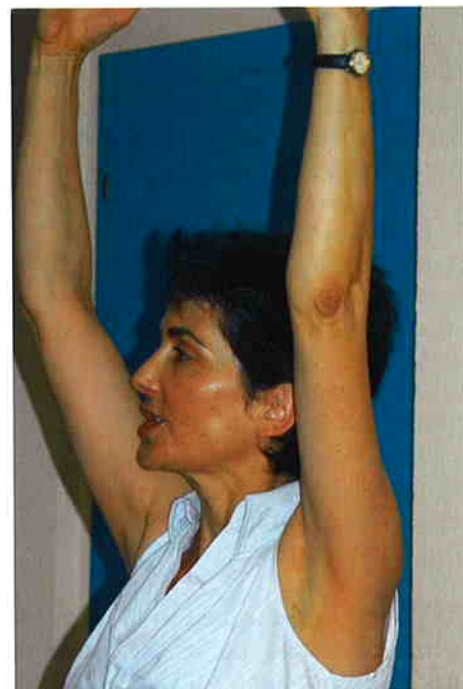
de Klara Wolf, une Suisse au destin étonnant. Klara Wolf, danseuse, exerçait son art à Dresde dans les années 1930. Passionnée par le phénomène de la respiration et de son vaste champ d'application, elle expérimente des exercices basés sur de solides connaissances de l'humain et met sur pied en 1940 une école de la respiration qui la conduira à abandonner son métier artistique. En Allemagne et en Suisse allemande, sa méthode est bien connue et très pratiquée. En revanche, les Romands sont peu nombreux à suivre la formation qui dure trois ans et se donne en allemand.

La méthode Klara Wolf convient à tous les âges. D'abord préventive, elle apporte une aide précieuse aux personnes souffrant de faiblesses et de maladies respiratoires, comme les bronchites chroniques, l'asthme, le nez sec. Elle est efficace également lors de troubles cardiaques et circulatoires,

DÉTENTE AUX ALIZÉS

Le centre de rencontres d'Yverdon prend soin de votre bien-être. Il organise un cours de tai-chi, les mardis matin de 9 h à 10 h 30. Cette technique se caractérise par des mouvements lents et harmonieux qui ne blessent pas le corps et peuvent être pratiqués à tout âge (10 cours pour Fr. 150.-, renseignements et inscriptions au centre). Autre possibilité: des massages selon la médecine chinoise; deux matinées par mois, le centre propose des massages individuels, praticables également à travers les vêtements (souples et légers) couchés ou assis selon les besoins.

»» Fr. 30.-, la séance, sur inscription au tél. 076 533 47 49.



Photos B.P.



Denise Krummenacher enseigne la manière de bien s'oxygéner.

contre les migraines et les troubles du sommeil, les troubles fonctionnels des intestins et de l'estomac, les problèmes liés à la ménopause, les états dépressifs et angoissés. Des exercices spécifiques existent pour la rééducation du plancher pelvien, en prévention des incontinences urinaires. «Beaucoup de femmes ne souffriraient pas de descente d'organes si elles respiraient correctement», note M^{me} Krummenacher.

Nos tronc, thorax et abdomen, sont mécaniquement différents: le thorax peut être comparé à un caisson d'air gazeux déformable et compressible (l'air entre et sort), alors que l'abdomen peut être comparé à un caisson de liquide déformable et incompressible (à moins d'aller aux toilettes). Le diaphragme, notre muscle respiratoire principal, sépare ces deux caissons et agit comme un «piston-ventouse». Si on bloque la musculature abdominale (ou si on porte une ceinture trop serrée) pendant l'inspiration, le diaphragme agit sur les organes en pesant sur eux, ce qui les pousse contre le bas. Lorsque la respiration se fait normalement, le ventre est légèrement dilaté, les organes ne sont plus comprimés et la respiration agit en massant l'ensemble des organes en douceur.

MIEUX-ÊTRE GLOBAL

Au terme du cours, les visages sont détendus. «Cela me fait un bien fou», explique une participante. «Je me sens pleine

d'énergie pour la journée, de bonne humeur.» Rien ne peut faire plus plaisir à Denise Krummenacher que ce genre de remarques... «Klara Wolf avait observé les bienfaits psychiques de la respiration. Quand l'expansion thoracique et l'aisance respiratoire sont optimales, on se sent plus fort pour affronter la vie; le cerveau est mieux irrigué, le corps et l'esprit sont mobilisés et dynamisés par ces exercices.»

Au fil des séances, l'animatrice a observé des changements intéressants: des personnes repliées sur elles-mêmes qui se mettaient à parler aux autres, à oublier leurs idées sombres et à apprendre à prendre soin de leurs corps. «Nous devons faire face dans nos vies au stress et à la pollution qui agressent continuellement notre organisme, ajoute l'élève de Klara Wolf. C'est pourquoi l'hygiène naso-pulmonaire devrait être quotidienne afin d'assurer la base de sa santé, puisque la respiration conditionne tous les processus vitaux.»

Et si on commençait à mieux respirer, simplement pour améliorer sa qualité de vie?

Bernadette Pidoux

»» Centre de rencontres Les Alizés, ruelle Vautier 5, Yverdon-les-Bains, tél. 024 426 10 38. Cours sans inscription préalable le mardi à 11 h, Fr 5.- les 30 minutes, y compris boisson. Rens. Denise Krummenacher-Bignens, tél. 024 436 28 78, www.respir.ch

ADRESSES UTILES

Pro Senectute Bienne
Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute Arc jurassien
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute Fribourg
Ch. de la Redoute 9, c.p.
1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute Genève
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute Arc jurassien
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute Arc jurassien
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute Arc jurassien
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute Vaud
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute Valais
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16