

Vitalité Tonus

Entretenir son corps et son esprit, c'est bien. Oui, mais faire circuler l'air des oreilles aux orteils, c'est encore mieux. Denise Krummenacher enseigne à respirer pour durer.

Faites le plein d'oxygène

Respirez la vie!

Texte: Céline Fossati

Photos: Lucien Zürcher

Respérer, c'est vivre. Et on vit le plus souvent aussi simplement qu'on respire, sans y penser. «Mobiliser toute son attention sur cette fonction vitale par de simples exercices en mouvement, c'est entretenir tout un réseau de tuyauterie en s'assurant que toutes les cellules de son corps sont approvisionnées en oxygène, de la racine des cheveux au bout du plus petit orteil.»

Enseignante en respiration intégrale et mouvement selon la méthode Klara Wolf, Denise Krummenacher ne tarit pas d'éloges sur les bienfaits d'une gymnastique respiratoire quotidienne. «De simples mouvements sur l'inspiration et l'expiration permettent de nettoyer les voies respiratoires et de lutter ainsi contre les foyers infectieux.» Si vous espérez passer cet automne et cet hiver entre les gouttes du rhume, des sinusites et autres germes de maladies respiratoires, «faites donc quelques simples exercices d'hygiène nasale».

D'autres mouvements respiratoires sont plus spécifiquement destinés à tonifier le diaphragme, notre muscle respiratoire principal, qui peut engendrer, s'il manque de tonicité ou d'élasticité, de joyeux maux de dos. Enfin, la respiration n'est pas seulement bonne pour nos poumons. «Une bonne hygiène respiratoire a des effets bénéfiques sur nos systèmes circulatoire, glandulaire, nerveux, musculaire et digestif.» On aurait tort de ne pas s'en préoccuper. ■

Journée-atelier découverte de la méthode Klara Wolf, samedi 1^{er} octobre de 9 h 30 à 16 h 30, à Yverdon: 180 fr. Renseignements: Denise Krummenacher, Villars-Burquin, tél. 024 436 28 78, denisekb @bluewin.ch

Trois exercices à faire au lever



1 Humidifiez votre nez

Un doigt bouche une narine. De l'autre main, un doigt tapote la narine restée ouverte de haut en bas du nez sur les temps d'inspiration et d'expiration. Changez de côté et répétez l'exercice jusqu'à l'envie de se moucher.

Bienfaits: «Respirer par le nez permet d'humidifier l'air, de le filtrer pour qu'il arrive plus pur et à une température adéquate dans les poumons. En passant par l'arrière du nez, l'air stimule également le cerveau. On se sent ainsi plus éveillé.»

2 Aérez vos poumons

On inspire par le nez et, sur le temps de l'expiration, on tapote cinq fois des deux mains sur les côtes flottantes, puis sur le thorax, enfin sur les omoplates, bras vers l'arrière.

L'exercice se fait en comptant à haute voix de un à cinq à chaque étape pour aider l'air à nettoyer les petites bronches.

Bienfaits: «Cet exercice aide à remettre en route le tapis roulant (cils vibratoires) et à expectorer et évacuer ainsi les saletés au niveau pulmonaire.»

3 Prenez de l'ampleur

Les deux pieds bien ancrés au sol, on inspire et, sur une expiration, on dessine successivement dans l'air trois cercles avec la main droite en clamant «ritch, ratch, rouch» et en élargissant les cercles à chaque passage. En montant, le dos de la main doit racler les côtes. Changez de main.

Bienfaits: ce nettoyage de la zone médiane des poumons favorise une bonne amplitude respiratoire. «Les gestes, amples, permettent aussi de s'ouvrir à la vie. Il ne faut en effet pas négliger le pouvoir de la respiration sur la santé psychique.»

