

Respirez, c'est la santé!

Pour retrouver du souffle, de la voix, se détendre ou se prémunir contre rhumes, otites et maux de gorge, la thérapeute vaudoise Denise Krummenacher-Bignens a créé des exercices respiratoires très inspirés qu'elle a regroupés dans un guide ludique.



Q uoi de plus naturel, de plus automatique et de plus vital aussi que respirer. Pourtant, on peut tous bien mieux faire, autrement dit «réaccorder» ou redécouvrir sa respiration, pour en retirer le meilleur. Même si on ne cherche pas à battre des records de plongée en apnée. Pour Denise Krummenacher-Bignens, thérapeute de la respiration à Villars-Burquin (VD) et auteur d'un ouvrage intitulé *Exercices respiratoires pour mieux enchanter sa vie: prévention et soins*, c'est avant tout une question de santé publique. Comme on se lave les mains et les dents, l'hygiène respiratoire devrait devenir un réflexe dans ce monde civilisé et pollué.

«Un soutien pour les poumons»

«La poubelle se remplit (particules de l'air pollué, tabagisme passif...). Vidons-là! Les poumons ont certes un système d'auto-épuration, mais nous nous devons de le soutenir et de l'accentuer», relève-t-elle. «Quelque 70% des particules dommageables contenues dans l'air sont retenues au niveau du nez, et plus de 80% des maladies infectieuses pénètrent dans le corps par la bouche ou les voies respiratoires supérieures lorsqu'elles ne fonctionnent pas de manière optimale.»

Une bonne hygiène nasale c'est ainsi respirer par le nez, s'assurer qu'il soit libre et humide, parce que les bactéries ne sont détruites qu'en milieu humide. Voilà qui met à l'abri d'énormément de maux comme les otites ou les maux de gorge, assure Denise Krummenacher-Bignens. Et puisque tous les organes ORL sont liés, les personnes avec des problèmes d'audition (surdité de transmission) y trouveront aussi un soulagement. ➔

➔ Réalisable debout, assis, voire couché, ces exercices respiratoires sont à la portée de tous, quel que soit son âge et sa condition physique. Ils visent aussi les bien portants, en particulier les enfants qui peuvent les pratiquer avec facilité. Et amusement. Car celui qui se lancera dans cette pratique respiratoire commencera par rire... et faire rire les voisins: les exercices se chantent. On soupire, on expire sur des «on», des «ah», des «nnnn» sonores ou des phrases phonétiques qui oxygènent des pieds à la tête (*lire l'encadré*).

Un chapitre entier consacré aux ronfleurs

Le fait de jouer avec la voix les rend d'autant plus intéressants pour les ronfleurs et autres habitués de l'apnée du sommeil parce qu'ils musclent et étirent l'ensemble de la zone du pharynx. C'est quand elle est relâchée qu'elle peut provoquer, en position couchée, une obstruction au passage de l'air. Un chapitre entier est ainsi dédié aux bruiteurs de la nuit, ainsi qu'aux voix faibles ou cavernueuses, à ceux qui ont continuellement un chat dans la gorge. Des chefs de chœur ont tout naturellement adopté cette pratique respiratoire de la thérapeute vaudoise, par ailleurs organiste; leurs chanteurs en ont gagné des voix plus puis-



Pour la thérapeute, la respiration est une clé pour se sentir bien dans son corps, dans sa tête et avec les autres.

santes, une plus grande souplesse au niveau du pharynx pour un spectre des modulations plus étendu.

Respirer pour se détendre tombe aussi sous le sens pour celle qui pratique le yoga depuis l'âge de 5 ans. Le diaphragme, muscle respiratoire principal, supporte mal le stress ou l'angoisse: tout changement d'humeur et d'état émotionnel peut affecter son travail, explique Denise Krummenacher-Bignens. «La respiration est une clé pour se sentir bien dans son corps, dans sa tête et avec les autres».

Isabelle Kottelat
Photos Céline Michel

Plus d'informations et commande de l'ouvrage sur www.respir.ch ou Denise Krummenacher-Bignens, chemin de la Vue des Alpes, 1423 Villars-Burquin aussi sur www.pneumo.ch

Des cours et un livre

Il existe des cours d'hygiène respiratoire, instaurés par Denise Krummenacher-Bignens, à Yverdon-les-Bains et à Lausanne. Dans le style du livre, les exercices sont pratiqués assis sur une chaise et en habit de ville. Ils reprendront en septembre après la pause estivale. Plus de renseignements sur www.respir.ch

Quelques extraits sonores

Présenté sous une forme pratique et illustrée, **l'ouvrage propose 70 exercices respiratoires à entraîner au quotidien**, dès le saut du lit. Et ils tombent bien, puisque 2010 a été déclarée l'Année des poumons! Classés en plusieurs chapitres, ils sont conçus comme des gammes, de la plus basique à la plus élaborée, c'est-à-dire avec des mouvements du corps. Et même des yeux. **Il ne s'agit pas ici de gymnastique, mais de créer des automatismes de détente**, d'apaisement respiratoire, donc d'apaisement

corporel. La plupart des exercices sont surtout sonores: ils sont composés de tapotements du nez, de ponçage en petits cercles sur des «oo», des «mmm», des «nnnn», ou de phrases aux répétitions phonétiques à articuler sur l'expiration, du genre «Les falafels aux fèves fraîches et au foie frit de Fafa le philosophe sont fines et franchement fameuses!» **Les titres prometteurs donnent également une idée de la visée de tel ou tel exercice, comme «le Gong» ou «le Coup de peps».**

Tout en s'amusant, on apprend à libérer sa respiration, à humidifier l'intérieur du nez pour qu'il soit à nouveau capable de faire son travail de filtre à bactéries et à stimuler ainsi ses défenses immunitaires. Entre autres. **L'exercice de la sténose, par exemple, où l'on presse légèrement les ailes du nez avec les index tout en inspirant**, vise une augmentation progressive et régulière du volume pulmonaire, régularise les mouvements respiratoires après un effort, calme les mouvements

cardiaques, atténue les vertiges et fortifie le diaphragme. **Idéal pour les enfants, «le Sapin» invite à se moucher de manière ludique**, surtout chez les petits enfants. «Se moucher humide est une habitude à prendre très tôt, pour la thérapeute Denise Krummenacher-Bignens. **Moucher un nez sec, et encore plus si on y met de la pression, peut aussi (ré)infecter les sinus, et fragiliser la trompe d'Eustache (lien avec l'oreille et les otites!)**»