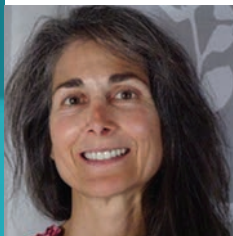


# Respiration et immunité

“L'immunité comprend l'ensemble des mécanismes de défense d'un organisme vivant contre les agents étrangers, notamment infectieux.



DENISE KRUMMENACHER

*L'immunité comprend l'ensemble des mécanismes de défense d'un organisme vivant contre les agents étrangers, notamment infectieux.*

*Plus de 80% des causes infectieuses pénètrent dans notre corps par la bouche, ou par les voies respiratoires supérieures lorsque ces voies ne fonctionnent pas optimalement (nez trop sec, etc.)*

*La respiration, prise dans son ensemble, est au premier front dès que l'on parle d'immunité.*

Dans ce contexte, nous pouvons agir dans 4 secteurs :

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

## 1. Hygiène nasale

L'hygiène nasale est primordiale et doit devenir une routine quotidienne, afin d'assurer la respiration nasale et ses multiples fonctions protectrices. 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. L'olfaction est notre sens qui a la connexion la plus directe avec notre cerveau et le centre de nos émotions. Dit en raccourci : nez bouché, vie émotive émoussée... À 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 !**



La cause des otites à répétitions chez les enfants n'est pas à rechercher dans les oreilles, mais dans la partie supérieure du nez et le naso-pharynx, là où débouche la trompe d'Eustache : imaginez un tas de mucosité à cet endroit... et c'est un tobogan de saletés qui s'accumule à l'intérieur vers l'oreille moyenne, juste avant le tympan.

Exemple d'exercice : « **LE 'M' PONÇAGE** »

De mauvaises dents et une hygiène dentaire négligée sont aussi des facteurs favorisant les infections respiratoires par la proximité des dents et de leurs racines, et des sinus maxillaires puis des voies respiratoires.



**Le « M » ponçage**

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

- 1 Expirer sur « Mmm... » 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 « Mmm... » 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).

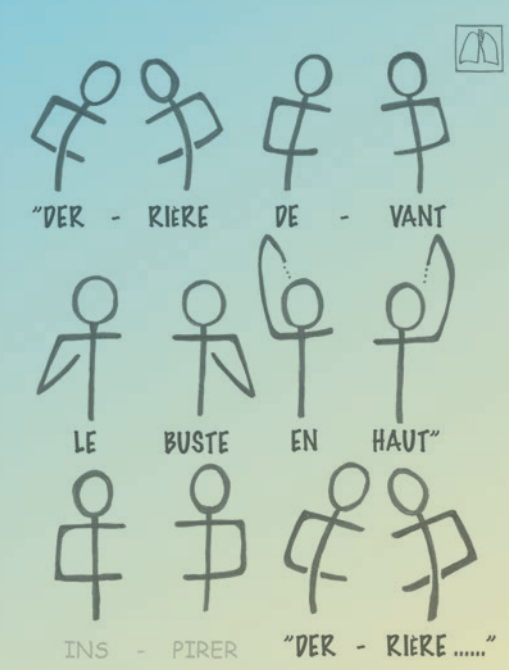


“ Plus de 80% des causes infectieuses pénètrent dans notre corps par la bouche, ou par les voies respiratoires supérieures lorsque ces voies ne fonctionnent pas optimalement.

## 2. Hygiène pulmonaire

Les exercices d'hygiène pulmonaire sont à faire régulièrement. Ces exercices ont des mouvements de bras permettant une mobilité thoracique plus ou moins grande, puisque l'amplitude pulmonaire va dépendre des possibilités d'ouverture de la cage thoracique. 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, et ce « clapping », spécialement sur le haut de la cage thoracique, doit venir en réflexe dès que l'on traverse une zone enfumée/polluée, et/ou qu'un besoin de tousser apparaît.




**Le tout tapote**

- Dans une seule respiration 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,
  - « **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

## 3. Pharynx et compagnie

Les recherches de l'Université de Sao Paulo faites par le DR Guimaraes KC. Drager (Effects of oropharyngeal exercises 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 exécutés avec profit. L'imagination doit précéder la pratique. L'articulation de mots avec des phonèmes particuliers a aussi un effet favorable.



## 4. Présence à soi

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.



### Le gong

- Imaginer un gong dans sa gorge.
- Dans une seule expiration faire sonner (limiter 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.

Ces exercices sont tirés du livre « Exercices Respiratoires pour mieux en Chanter sa Vie : prévention et soins » (ISBN 978-2-8399-1493-2) Denise K-B. Commande via le site [www.respir.ch](http://www.respir.ch)

“ La respiration, prise dans son ensemble, est au premier front dès que l'on parle d'immunité.

### + d'infos

#### Denise Krummenacher

Thérapeute respiratoire et corporelle, ainsi que canal des nouvelles énergies (Redressement spirituel de la colonne vertébrale, Reconnective Healing et Reconnexion, Énergie Cristalline)

Née avec un handicap dans sa gorge - kyste embryologique découvert qu'en 2014, elle était sensée pouvoir ni parler ni respirer normalement. Son inconscient supra conscient l'a dirigé vers un cheminement de recherches et d'expériences, où elle fut sa meilleure cliente puis meilleure preuve que « cela fonctionne ». Cette « expérience kystique » lui a confirmé la justesse de ses recherches et lui renforce le plaisir de pratiquer et de trouver toujours et encore des solutions. Cours hebdo en groupe, cours privés, cours via Skype (la base est le livre), cours seniors libres d'inscription.

Détails sur [www.respir.ch](http://www.respir.ch)