

La respiration naturelle par le nez

Lente, douce, profonde et silencieuse

“ A perfect human breathes as though they are not breathing at all”

Lao Tzu

“Breathe light to breathe right”

- La personne à côté de vous n'entend pas votre respiration
- Vous n'entendez pas vous-même votre souffle
- Son mouvement est quasiment imperceptible
- Une fréquence de 10 à 12 respirations par minute au repos

Images qu'on peut utiliser :

- Une plume ou une flamme de chandelle devant le nez qui ne bouge pas
- Sentir les effluves d' doux parfum
- Respirer par la peau
- On peut couper de moitié le volume d'air qui entre et sort à la seconde

Importance et Bienfaits de la respiration par le nez :

- Réhabilite les fosses nasales
- Renforce le lien corps et cerveau
- Renforce la compétence du diaphragme
- Équilibre le système nerveux sympathique/parasympathique, Yin/Yang, PH
- Réduit le stress et l'anxiété (augmente notre résistance au stress)
- Réchauffe et humidifie l'air
- Filtre les virus, bactéries, toxines, germes...grâce à la production d'oxyde nitrique
- Assure la production d'oxyde nitrique

- La respiration diaphragmatique entraîne l'oxyde nitrique dans les poumons pour qu'il dilate les passages d'air et les vaisseaux sanguins
- Permet une meilleure migration de l'oxygène vers les cellules

Rôle de l'oxyde nitrique :

- Favorise la circulation (vasorégulation)
- Promeut la réponse de relaxation
- Augmente le système immunitaire
- Préviend le cholestérol et la haute pression
- Maintient les artères flexibles
- Influence sur les tissus érectile (pénis-vulve-clitoris) par l'intermédiaire de la vasodilatation
- Anti-oxydant
- Anti- inflammatoire
- Anti-viral
- Anti-bactéries
- Neurotransmetteur

Rôle oxyde nitrique pour une meilleure oxygénation :

- Si on respire plus souvent/rapidement, il y a un déficit de CO₂, le corps y remédie avec vasoconstriction = moins bonne oxygénation
- Si on prend le temps consciemment d'allonger nos expirations et nos transitions avant l'inspiration, il y aura un déficit en oxygène, alors le corps y remédie en produisant de l'oxyde nitrique qui crée une vasodilatation = meilleure oxygénation

Importance et Bienfaits d'allonger l'expiration et ralentir les phases de transition :

- Stimule la branche parasympathique de notre système nerveux autonome (frein)
- induit relaxation, calme, récupération, réparation

- Assure une meilleure oxygénation
- Les maîtres de Qi Gong commencent un cycle de respiration en expirant
- Les animaux qui vivent le plus longtemps sont ceux qui respirent le plus lentement (ex: tortue, baleine)
- La phase d'inspiration est celle qui stimule la branche sympathique de notre système nerveux autonome (accélérateur)
- Plus l'écart est grand entre les inspirations et les expirations, cela aura pour effet d'augmenter la variabilité de la fréquence cardiaque et stabiliser la cohérence cardiaque (Yin/yang). C'est un signe de santé.

Le sensor au cerveau qui envoie la commande d'inspirer

- Le CO₂ n'est pas seulement un résidu métabolique
- La respiration cellulaire nécessite la présence du CO₂
- Grâce au CO₂, l'oxygène qui est dans le sang (globules rouges) peut migrer vers les cellules
- Plus nos expirations sont lentes, plus le CO₂ aura du temps pour libérer l'oxygène vers mitochondries qui elles, produisent de l'énergie
- Notre cerveau a un genre de baromètre, un sensor qui détecte le niveau de CO₂
- Pour différentes raisons, notre seuil de tolérance au CO₂ peut être bas, ce qui déclenche l'envie d'inspirer rapidement.
- Nous pouvons changer le réglage de ce baromètre et monter graduellement notre seuil de tolérance au CO₂, ce qui aura pour effet d'augmenter notre niveau de production d'énergie.
- Plus notre seuil de tolérance au CO₂ est bas, plus nous sommes enclin à l'anxiété, à la fatigue, et aux problèmes de santé.
- C'est un cercle vicieux car plus nous sommes anxieux plus nous respirons rapidement et superficiellement. ET par la bouche.

- S'entraîner graduellement à allonger les phases de transitions avant d'inspirer, nous permet d'augmenter notre tolérance au CO2

Importance de l'alignement

- Une grande part de nos tensions vient de nos désalignements
- S'aligner consciemment est une des manières les plus efficaces de libérer la respiration

Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, co-directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres, novembre 2023

Référence : Respirer de James Nestor, Solar Editions