

24.08.2001 - 08:52 Uhr

Une respiration consciente signifie une vie plus saine

Berne (ots) -

Celui qui respire consciemment est plus robuste physiquement et plus stable psychiquement. Cela tient au fait qu'une respiration optimale favorise la régénération de l'organisme entier. Ceci est valable aussi bien pour les personnes en bonne santé que pour celles qui souffrent de maladies chroniques ou aiguës. "Mieux respirer - mieux vivre": dans le numéro du mois d'août de son magazine d'information inspiration, la Ligue pulmonaire Suisse LpS organise une campagne d'information détaillée sur ces acquis importants en matière de promotion de la santé.

Les Egyptiens avaient déjà remarqué, il y a plusieurs milliers d'années, que la respiration était beaucoup plus que la simple alimentation du corps en oxygène par l'intermédiaire du sang. Mais le yoga indien et le QiGong chinois travaillent aussi depuis des siècles sur les mouvements respiratoires, source de force et d'énergie. Dans un quotidien toujours plus agité, les sages d'antan reprennent une importance croissante: tant les personnes en bonne santé que les malades (chroniques) découvrent la respiration saine comme une source de force intérieure, permettant une meilleure qualité de vie.

La respiration "malsaine"

Certes, personne ne peut affirmer que respirer soit malsain. L'échange gazeux et l'alimentation en oxygène des organes sont une condition essentielle à la vie. Toutefois, il y a respirer et respirer: une respiration chronique (trop) rapide et superficielle met à mal les organes, la circulation sanguine et l'ensemble du corps. Des répercussions négatives à long terme en sont la conséquence, car une respiration sous-optimale est une charge supplémentaire, souvent superflue, pour le corps: des conséquences physiques et psychiques sont prévisibles dans ce cas. La manière dont une personne inspire et expire ensuite quotidiennement ses quelques 19 000 litres d'air en 20 000 mouvements environ est toujours déterminante.

Respirer "sainement" déstresse le corps et l'esprit

La respiration en situation d'alerte est superficielle, rapide et ne se déroule quasiment qu'au niveau de la poitrine. Elle est demandée lorsqu'en présence d'événements stressants externes et internes, et surtout en cas d'angoisse, toutes les forces doivent être réunies et les sens aiguisés. Dans cette situation, l'objectif est d'être prêt à réagir physiquement et intellectuellement. Par exemple pour maîtriser des efforts physiques. En situation normale - c'est-à-dire le plus souvent - il n'est pas nécessaire que le système nerveux soit en état d'alerte maximal. L'échange gazeux peut être ralenti, c'est-à-dire se dérouler calmement et régulièrement et associer fortement le diaphragme. Le corps peut donc établir un équilibre optimal entre l'alimentation en oxygène et la performance. Ceci a un effet positif sur l'état de santé général d'une personne et sur son rythme de vie. Concrètement: les organes internes, surtout l'estomac, l'intestin, le foie, les reins, sont stimulés et les

nerfs, le cerveau et le psychisme sont influencés favorablement sur le plan hormonal.

Exercices respiratoires pour tous - quelques informations

Par des exercices respiratoires spéciaux réguliers, les personnes qui respirent "mal ou à plat" mais également les personnes atteintes de maladies aiguës ou chroniques peuvent améliorer leur état de santé général et leur qualité de vie. inspiration, le magazine de la Ligue pulmonaire Suisse (LpS), informe sur les thérapies et les exercices correspondants dans son numéro du mois d'août.

Mieux respirer - mieux vivre:

Un exemplaire du magazine de la Ligue pulmonaire inspiration et de petits prospectus bien pratiques avec des exercices respiratoires sélectionnés peuvent être retirés gratuitement auprès de:

Ligue pulmonaire Suisse LpS
Nadia Schawalder
Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Berne 17
Tél. +41 31 378 20 50
Fax +41 31 378 20 51
E-mail: info@lung.ch
Internet: www.lung.ch

Contact:

Voir ci-dessus
[004]

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000839/100009825> abgerufen werden.