

CHAPITRE XV

DES TRUCS FACILES  
ET MÉCONNUS



La respiration est une fonction essentielle. Elle permet d'apporter dans le sang l'oxygène nécessaire au bon fonctionnement de tout notre organisme. La respiration a des effets bienfaisants indéniables sur la mémoire, la fatigue, le contrôle de soi.

C'est pourquoi vous trouverez dans ce chapitre des exercices appropriés pour :

- Améliorer votre mémoire
- Eliminer une fatigue passagère
- Maîtriser vos émotions et dominer le trac.

Les exercices que nous vous indiquons sont utilisés avec succès par les acteurs et les conférenciers.

Ces exercices sont conseillés à tous, à l'exception des cas de tuberculose pulmonaire. Il est préférable de les pratiquer au grand air ou à défaut devant la fenêtre ouverte (sauf par temps de brouillard).

Nous vous recommandons de les exécuter chaque jour le matin à jeun. Mais ils peuvent être pratiqués à n'importe quel moment de la journée particulièrement à la suite d'un travail intellectuel prolongé, lorsque l'on est fatigué ou énervé. Lorsqu'ils sont faits le matin ils devront être précédés d'une séance d'étirement. On ne pratique pas assez souvent cette courte séance de réveil musculaire et de mise en forme qu'est le simple étirement. Faites comme le chat lorsqu'il se réveille, étirez-vous, étirez tous vos muscles pendant au moins 1 à 2 minutes.



## LA RESPIRATION ET LA MEMOIRE

Le cerveau de l'homme consomme le 10ème de l'oxygène utilisé par l'organisme entier au repos.

Plus que les autres cellules, les neurones et les nerfs sont extrêmement sensibles à la privation d'oxygène. Chez les personnes qui travaillent dans les grandes profondeurs et sont privées d'air pur, notamment les mineurs, on constate une diminution importante de la mémoire qui redevient normale quand ils remontent en surface.

En pratiquant quelques exercices simples de respiration profonde, nous augmentons la quantité d'air que nous absorbons, nous élevons ainsi la quantité d'oxygène dans notre sang donc dans notre cerveau.

° L'apport d'oxygène dans le cerveau a un effet indéniable sur la mémoire.

## DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE RESPIRATION PROFONDE

Cet exercice consiste à remplir les poumons en commençant par le bas.

- Vous pouvez faire cet exercice couché, ou debout, talons joints, bras tombants le long du corps, la tête droite.
- Inspirez par le nez de préférence. Imaginez que vous faites descendre l'air dans le ventre que vous poussez en avant.
- Lorsque vous ne pouvez plus inspirer d'air par le ventre, sans rentrer ce dernier, vous continuez à inspirer en soulevant les côtes.



- Enfin vous essayez de faire passer l'air au sommet des poumons.
- Ces trois phases doivent s'enchaîner sans interruption et sans saccade.
- Puis vous expirez naturellement en faisant à la fin de l'expiration un petit effort des muscles abdominaux pour chasser l'air le plus complètement possible.
- Répétez cet exercice pendant 2 ou 3 minutes.
- ° Cet exercice est également efficace pour dominer le trac.

## LA RESPIRATION ET LA FATIGUE

Un état de fatigue passager est souvent dû à une accumulation de toxines dans le sang. Les exercices de respiration, en apportant un supplément d'oxygène dans le sang aident notre organisme à éliminer ces toxines.

Les exercices qui suivent vous permettront de retrouver la forme ainsi qu'un esprit clair et disponible à la suite d'un travail intellectuel ou physique important.

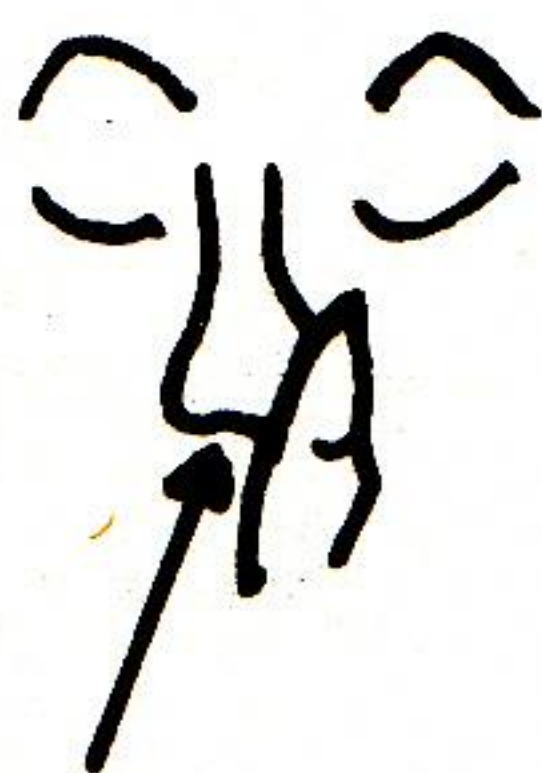


DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE RESPIRATION YOGA, DITE  
RESPIRATION COMPLETE

A : Bouchez la narine gauche avec le pouce.



1 : Expirez par la narine droite.



2 : Inspirez lentement et profondément par la  
narine droite.



B : Bouchez la narine droite avec l'index.



4 : Inspirez lentement et profondément par la  
narine gauche.

C : Reprendre en A.



En résumé, l'air que vous inspirez par une narine doit être expiré par l'autre narine et ainsi de suite.

Vous pouvez faire cet exercice pendant 2 ou 3 minutes. Il est recommandé de le faire devant une fenêtre ouverte.

## LA RESPIRATION ET LE CONTROLE DE SOI

Les émotions sont étroitement liées aux manifestations physiques qu'elles provoquent.

Toute émotion provoque une modification de notre rythme cardiaque. Celui-ci modifie à son tour notre rythme respiratoire qui devient court et saccadé.

Un moyen efficace de contrôler ces manifestations physiques est de contrôler notre respiration. Cela est facile puisque nous sommes maître de l'allure de nos poumons.

En contrôlant notre respiration, nous atténuons le rythme cardiaque et nous empêchons les émotions de nous troubler profondément.

La respiration combat très activement le manque d'assurance, le trac, les sentiments d'anxiété.

° La technique de marche et respiration contrôlée est avec la relaxation dirigée une des plus efficaces que nous connaissions pour combattre le trac et l'appréhension.

Elle permet d'apprendre à contrôler la respiration donc les émotions.

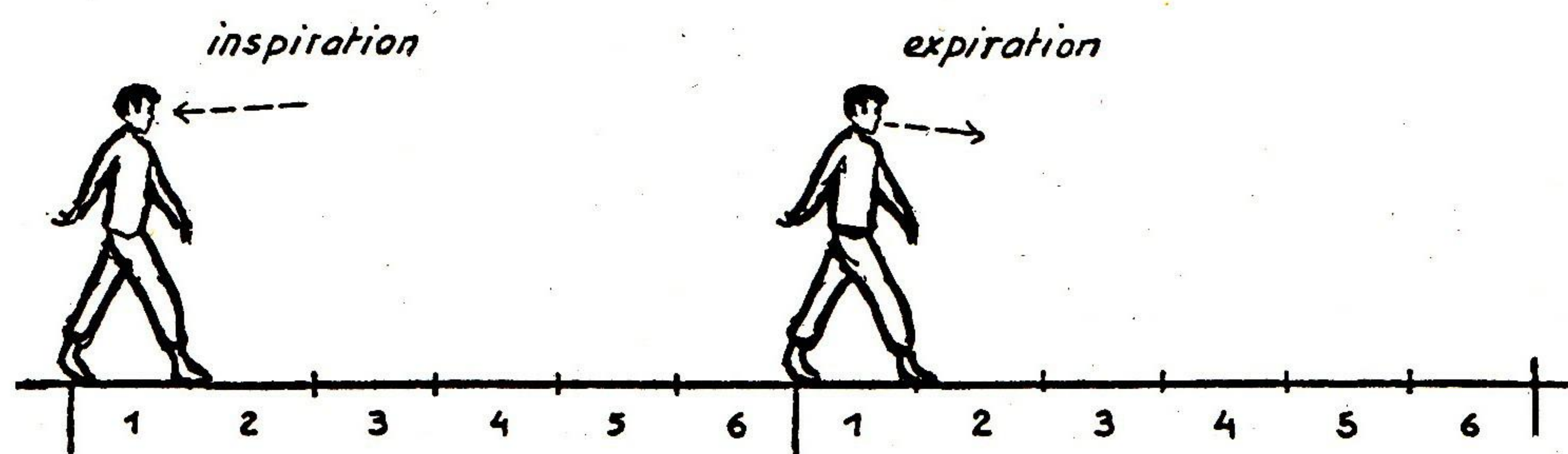


## DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE MARCHÉ ET RESPIRATION CONTROLEE

Faites une promenade, peu importe où vous alliez, pourvu que votre marche soit régulière et un tout petit peu rapide.

Inspirez profondément et calmement pendant 5 ou 6 pas (au début), puis expirez aussi calmement et profondément pendant le même nombre de pas.

Continuez ainsi sans interruption pendant 10 à 15 minutes ou plus si vous le désirez.



Au fil de votre entraînement vous augmenterez le nombre de pas pendant chaque inspiration et chaque expiration.

Ne faites pas plus de 2 fois 10 pas par respiration. Ne cherchez surtout pas à réaliser des exploits sportifs qui vous surmèneraient inutilement.

Cet exercice ne doit pas vous essoufler ou vous crisper.

A la fin de cette promenade vous ressentirez une agréable sensation de calme et de détente.



Rappel des principes de l'exercice : faites par exemple 6 pas en inspirant puis 6 pas en expirant. Ainsi une respiration complète prendra 12 pas au total. Nous vous rappelons que votre marche doit être régulière et s'effectuer toujours au même rythme. Elle doit aussi être un peu rapide, mais il ne s'agit pas d'un entraînement pour le marathon. Si vous pouvez pratiquer cet exercice 1 à 2 fois par jour, l'effet n'en sera que plus profitable mais essayez de le faire au moins 1 à 2 fois par semaine.

Si vous ne trouvez pas le temps de faire cet exercice, faites au moins à la place la relaxation dirigée ou la respiration profonde décrite précédemment. En plus de son action sur la mémoire, elle permet d'apprendre à contrôler la respiration et constitue également un bon entraînement pour le contrôle de soi.

### EXERCICES COMPLEMENTAIRES POUR :

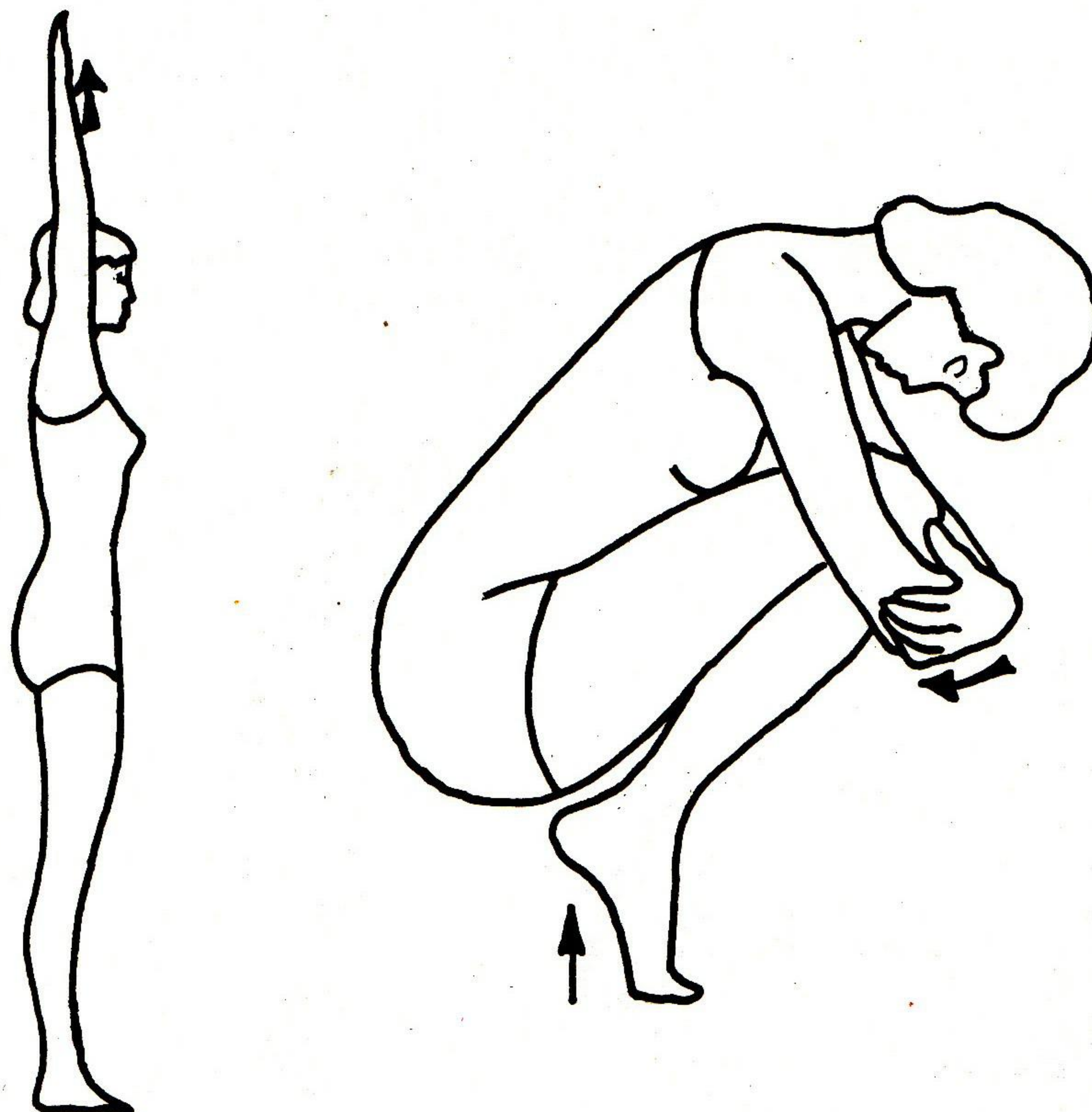
- AMELIORER LA MÉMOIRE
- ELIMINER UNE FATIGUE PASSAGERE
- MAITRISER LES EMOTIONS ET DOMINER LE TRAC.

Voici une série d'exercices généraux qui pourront vous servir à tout moment de la journée quand vous en ressentirez le besoin. Ils ne sont qu'un complément des exercices précédents.

### EXERCICE DE RESPIRATION ET ETIREMENT

- Pour vous détendre, récupérer de l'énergie en oxygénant votre sang.





Debout, les bras le long du corps, levez ces derniers lentement en inspirant bien à fond sans vous cambrer, en tirant sur la tête et les bras. Restez les pieds bien à plat.

Accroupissez-vous lentement en expirant par le nez et en soulevant les talons, tout en abaissant les bras qui viennent entourer les genoux. Plaquez bien la poitrine contre les cuisses et rentrez la tête.

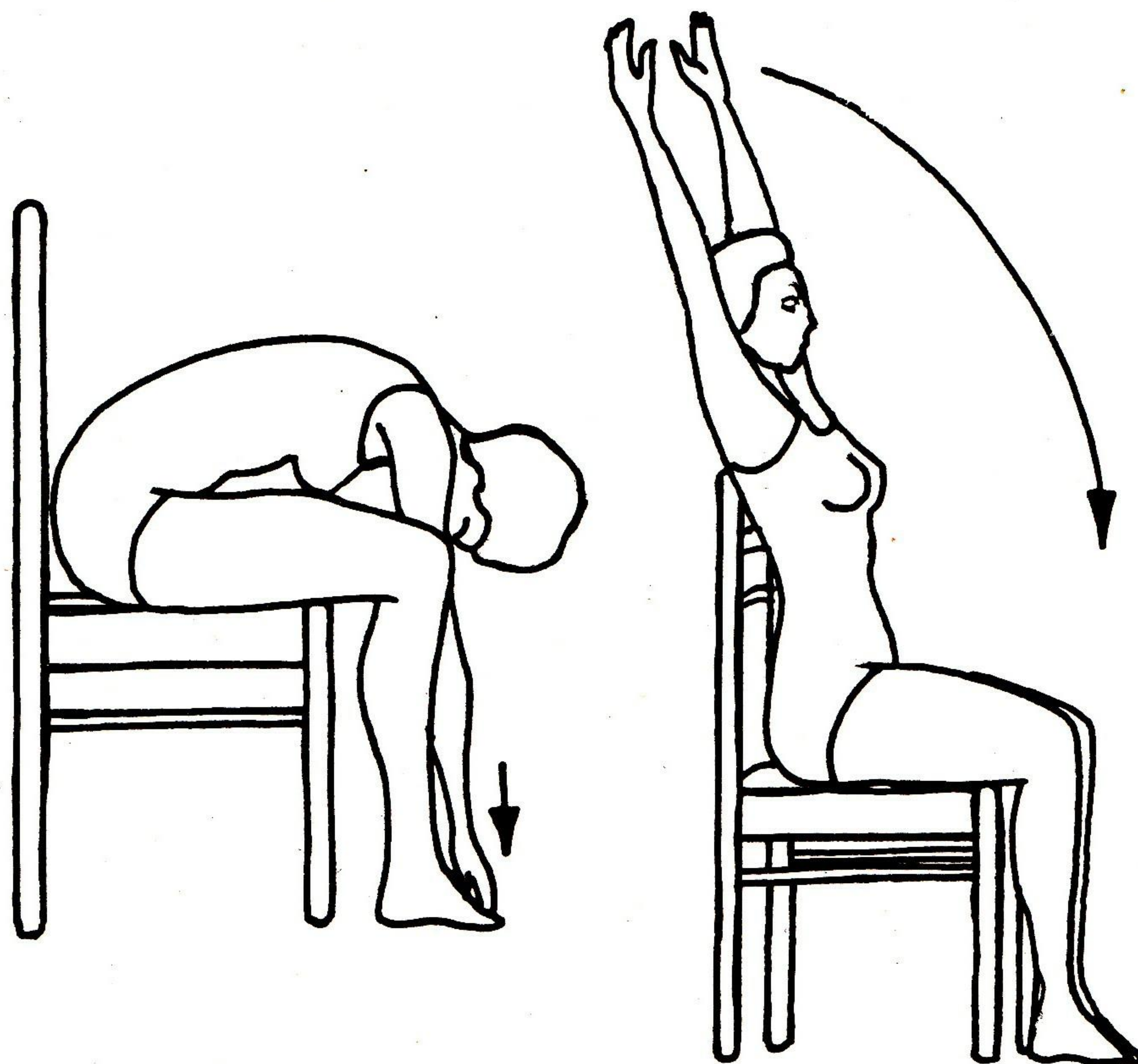
Redressez-vous en levant les bras et en inspirant.

Le tout sans vous cambrer.

A faire 4 ou 5 fois de suite.



POUR RECUPERER DE L'ENERGIE QUAND VOUS RESTEZ LONGTEMPS  
ASSIS.



Assis, fléchissez le corps en avant en expirant bien à fond, les bras venant entre les jambes toucher les pieds.

Redressez-vous en inspirant et en vous étirant au maximum.

A faire 4 ou 5 fois de suite.



## EXERCICES DE DO.IN

Ils sont particulièrement recommandés pour éliminer la fatigue intellectuelle, ils vous apporteront une clarté d'esprit et un regain d'énergie.

Ils sont tirés d'une méthode thérapeutique millénaire d'origine chinoise.

Il ne s'agit pas d'exercices de respiration mais de mouvements qui contribuent à une meilleure irrigation du cerveau.

Faites ces mouvements lorsque pendant une étude ou un travail intellectuel assez long, vos idées se brouillent, vous avez du mal à vous concentrer etc ...

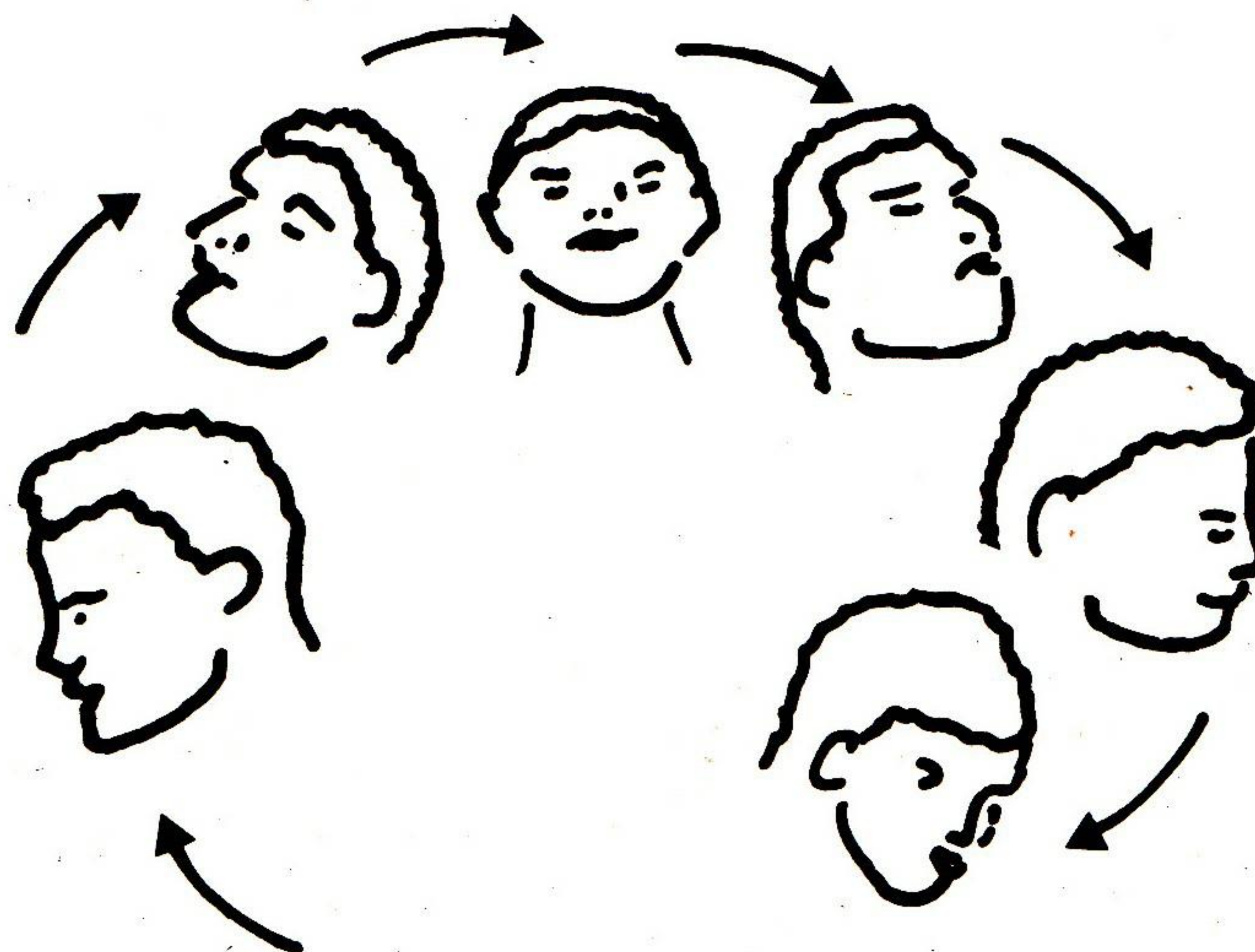
Chacun de ces exercices ne doit pas vous prendre plus d'1 minute.

Cette série de mouvements est déconseillée aux personnes ayant des problèmes de vertèbres cervicales.

- Mettez-vous debout ou assis bien droit
- Détendez-vous
- Vous ne devez jamais forcer ni ressentir de douleurs
- Ces mouvements peuvent provoquer une sensation de vertige. Dans ce cas, faites une pause ou exécutez-les plus lentement.



- 1/ Faites comme si vous vouliez tracer des cercles avec le sommet de votre crâne. Laissez tomber votre tête en avant (le buste restant droit) puis laissez la aller vers l'épaule gauche, puis en arrière, puis vers l'épaule droite enfin sur la poitrine, etc ... A faire 1 dizaine de fois dans chaque sens.

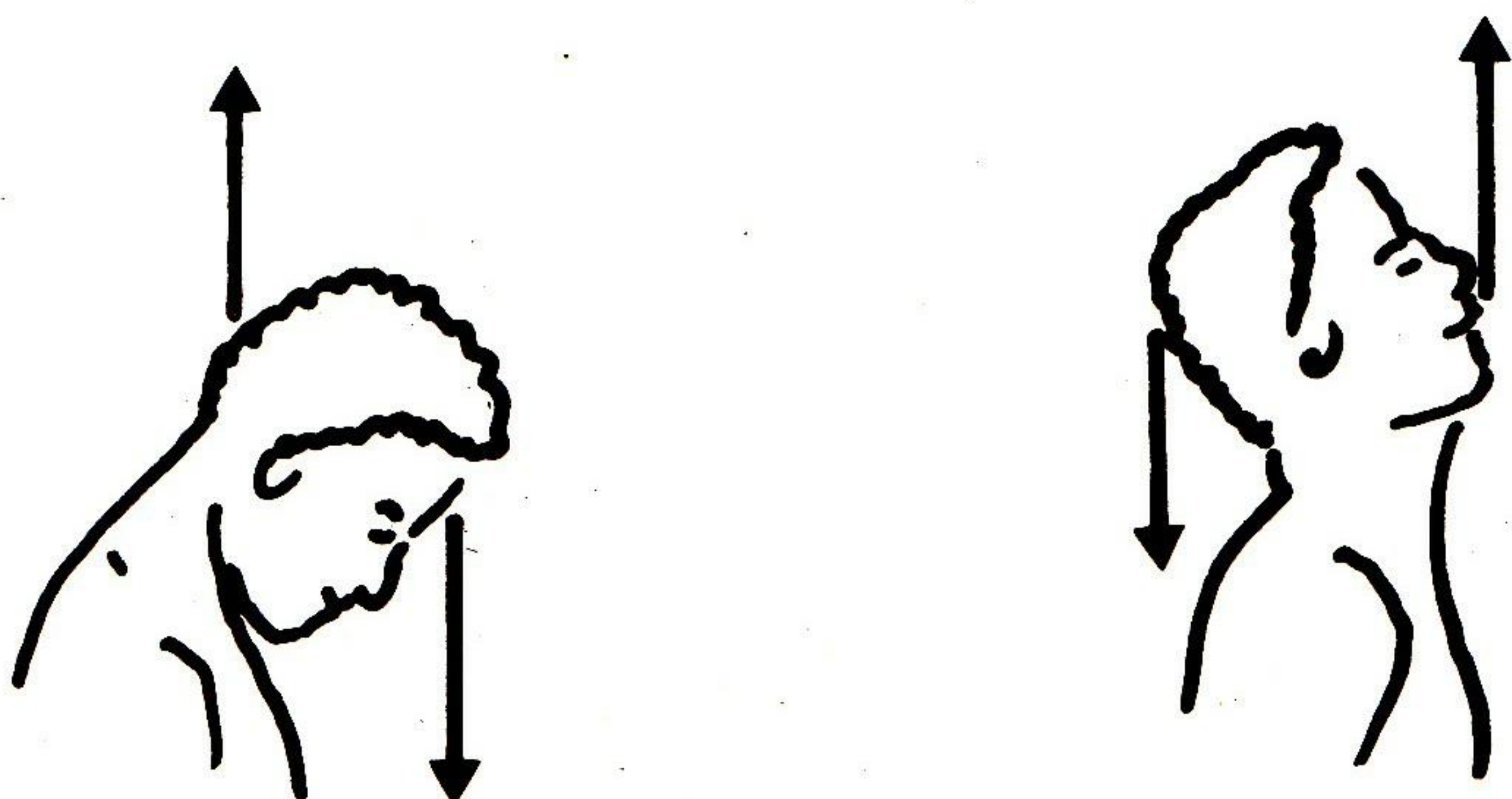


- 2/ Le buste bien droit, la tête passe d'une épaule à l'autre, comme si vous vouliez toucher l'épaule droite avec l'oreille droite et l'épaule gauche avec votre oreille gauche. A faire 1 dizaine de fois.

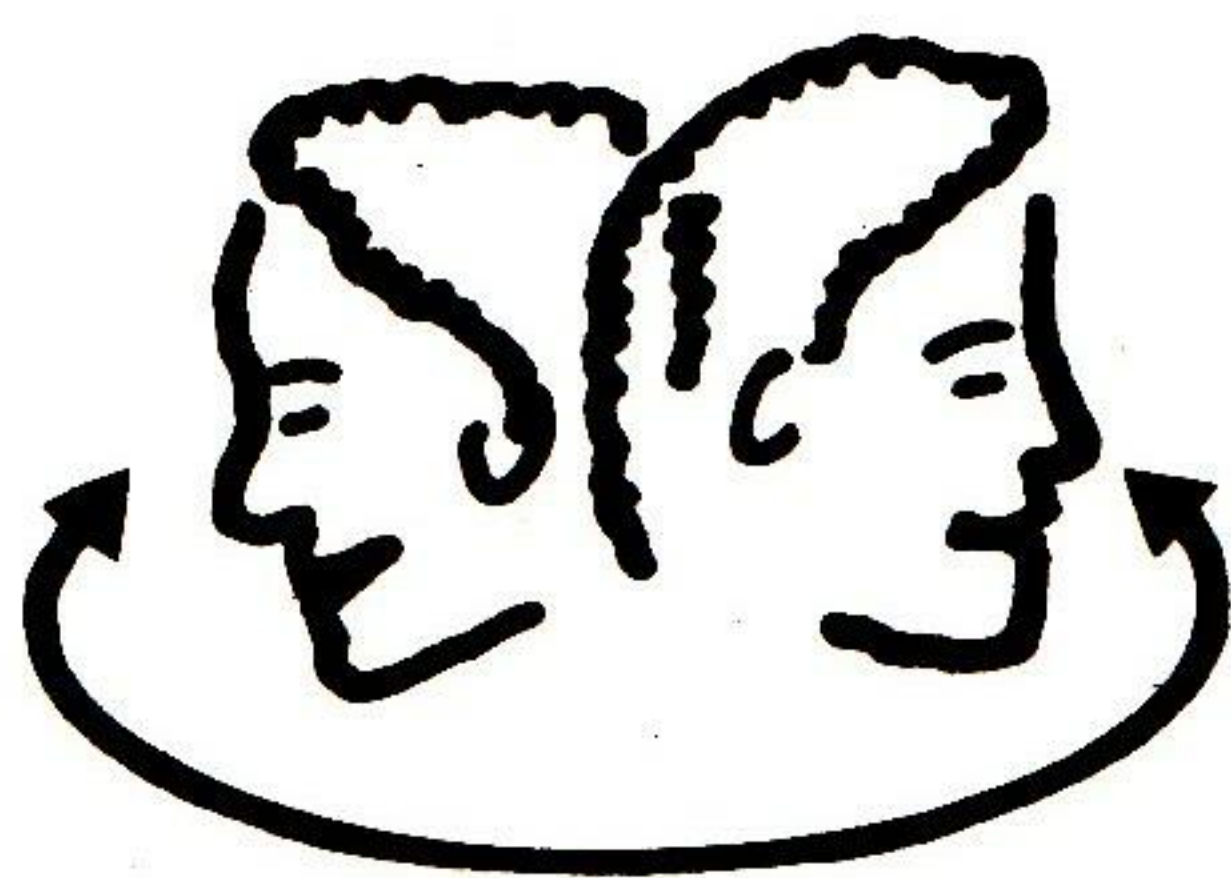




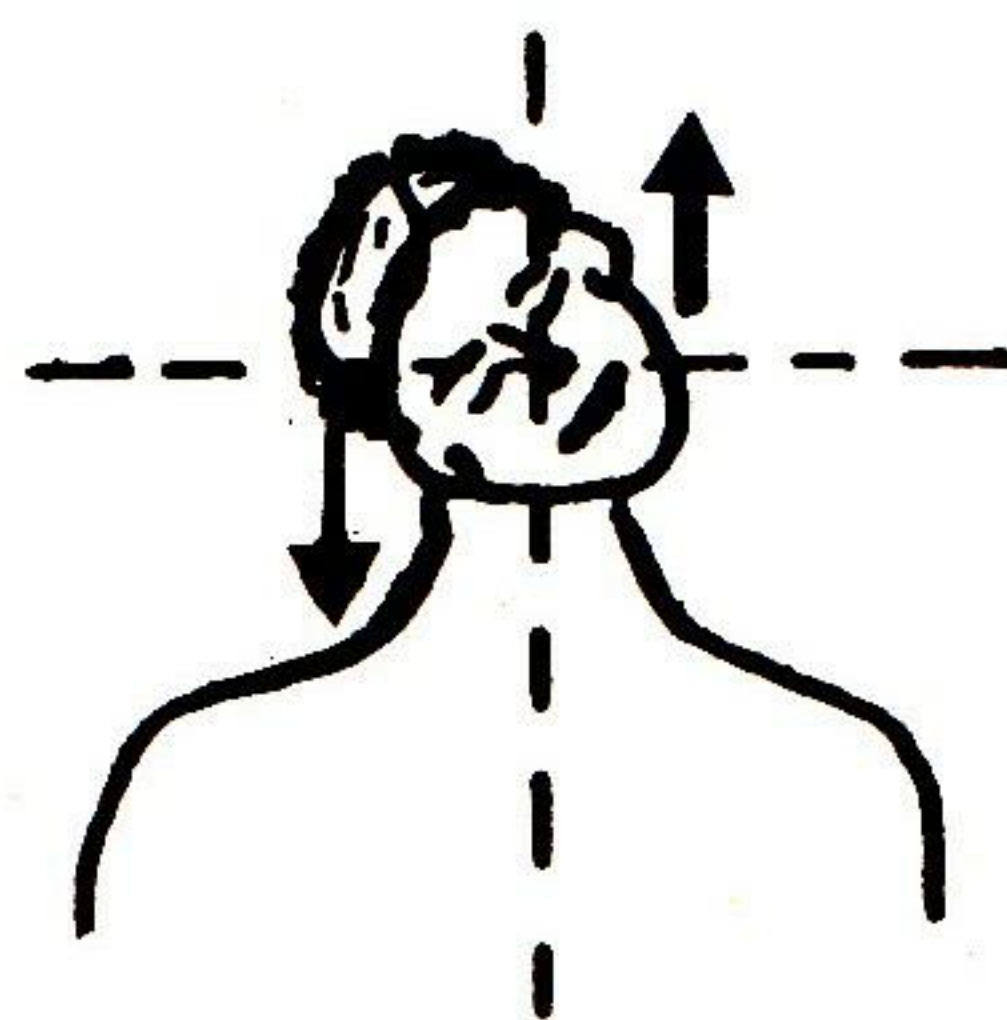
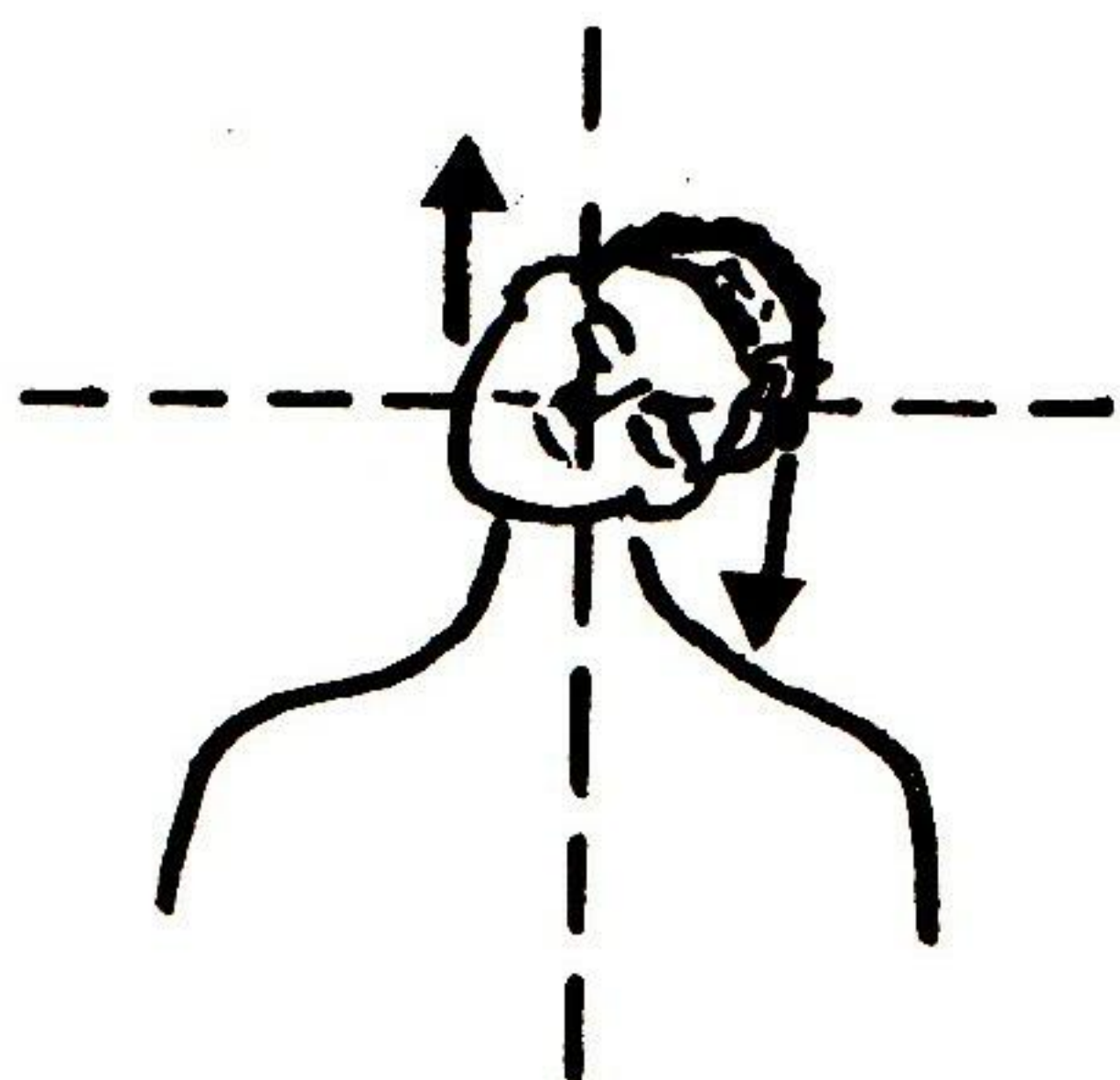
- 3/ Le buste bien droit, touchez la poitrine avec le menton en essayant d'amener la nuque le plus haut possible, comme si vous vouliez tendre votre colonne vertébrale. Basculez la tête en arrière comme si vous vouliez toucher votre dos avec votre nuque en élevant le menton. A faire 1 dizaine de fois.



- 4/ Sans bouger le buste, tournez la tête de gauche à droite. Le mouvement doit se faire de façon continue sans temps d'arrêt et sans brusquerie. A faire 1 dizaine de fois.

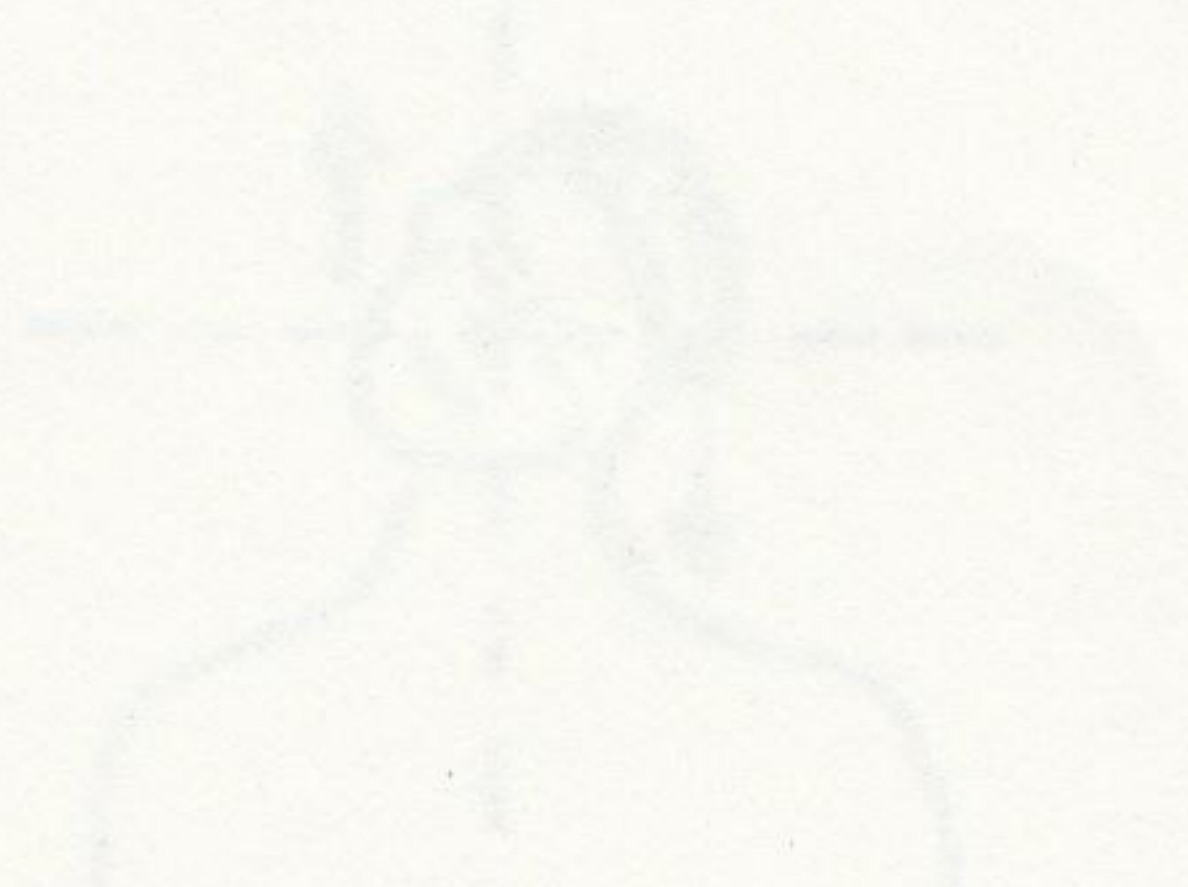
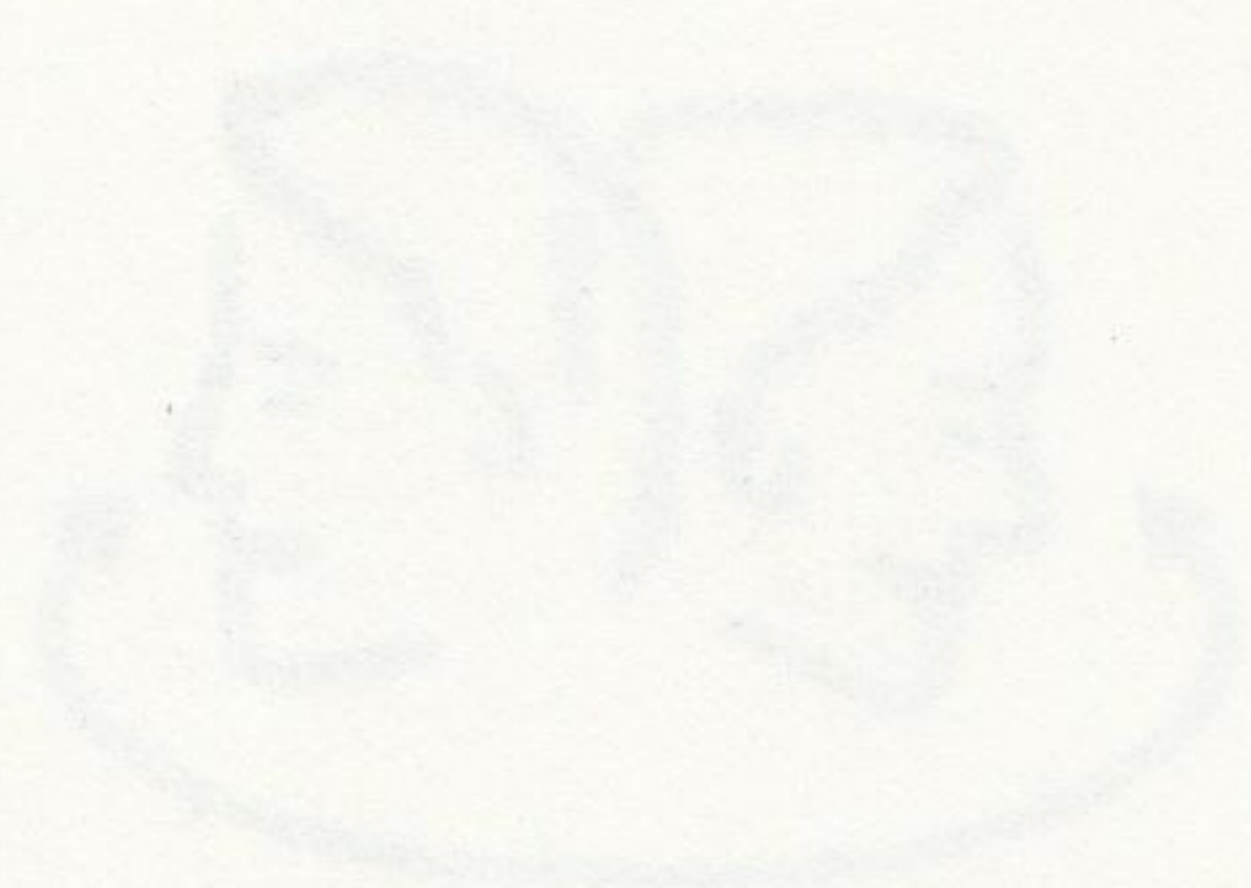


- 5/ Sans bouger le buste, la tête pivote autour d'un axe imaginaire qui part du bout du nez et va jusqu'au haut de la nuque. A faire 1 dizaine de fois.





VOTRE RESUME  
DU CHAPITRE





## RESUME DU CHAPITRE

### DES TRUCS FACILES ET MECONNUS

#### - SACHEZ COMMENT RESPIRER POUR :

- AMELIORER VOTRE MEMOIRE
- ELIMINER LA FATIGUE
- RETROUVER VOTRE CALME EN CAS DE "TRAC"

#### ( - POUR AMELIORER VOTRE MÉMOIRE

- EXERCICE DE BASE : RESPIRATION PROFONDE
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION ET ETIREMENT

#### - POUR ELIMINER LA FATIGUE

- EXERCICE DE BASE : RESPIRATION COMPLETE
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION ET ETIREMENT
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : DO.IN

#### ( - POUR RETROUVER LE CALME ET EVITER LE "TRAC"

- EXERCICE DE BASE : MARCHE ET RESPIRATION CONTROLEE
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION PROFONDE.



