

La transcription de la conférence de Patrick Mckeown, traduite en français et mise en forme par ChaGPT +

Alors, ma femme, quand elle sort, vous savez, elle parle parfois avec des collègues de travail et ils lui posent la question : "Que fait ton mari dans la vie ?" Et elle répond : "Il enseigne aux gens comment respirer." Bien sûr, cela suscite généralement des rires à mes dépens, car en termes de priorités de santé et de ce que nous pouvons faire pour nous autonomiser, la respiration n'arrive pas en tête de liste. En fait, la respiration n'apparaît même pas sur la liste. Mais que diriez-vous si je vous disais qu'à travers votre respiration, vous pouvez influencer 160 000 kilomètres de vaisseaux sanguins dans tout votre corps ? Vous pouvez influencer la quantité d'oxygène qui est livrée à vos cellules. Vous pouvez ouvrir et décongestionner votre nez, vous allez ouvrir les voies aériennes inférieures, vous pouvez atteindre un état de calme à partir d'un état d'anxiété. La façon dont vous respirez étant enfant détermine votre apparence pour le reste de votre vie. Et je suis vraiment curieux de savoir : avez-vous déjà réfléchi à la manière dont vous respirez ? Combien d'entre vous ici ont pris une grande respiration pour aider à gérer le stress ? Donc, il y en a pas mal parmi vous.

Et j'aimerais que vous me montriez cette grande respiration. Comment prenez-vous normalement cette grande respiration ? Pour aller plus loin, comment respirons-nous réellement lorsque nous sommes stressés ? J'ai besoin de votre engagement ici, car je n'ai pas toutes les réponses. Lorsque vous êtes stressé, votre respiration s'accélère-t-elle ou ralentit-elle ? Respirez-vous en utilisant votre poitrine supérieure ou votre diaphragme ? Lorsque vous êtes stressé, votre respiration devient-elle plus bruyante ou plus silencieuse ? Lorsque vous êtes stressé, respirez-vous par le nez ou par la bouche ? Souvent par la bouche. Respirez-vous plus ou moins lorsque vous êtes stressé ? Plus. Prenez à nouveau cette grande respiration pour moi.

Ce que vous venez de faire, c'est prendre une respiration plus rapide et plus bruyante, une respiration plus grande, souvent par la bouche, et vous vous attendez à ce que cela vous calme. Et je sais que c'est ce qui est enseigné dans de nombreux studios de yoga, de Pilates, par de nombreux kinésithérapeutes, conseillers en gestion du stress, psychologues. Et comme un gars me l'a dit il y a quelques années, il a dit : "Patrick, ils ne peuvent pas tous avoir tort." Et je dis : "Je pense qu'ils ont tous tort." Parce que pour amener le corps d'un état de stress à un état de détente, il n'est pas logique d'amplifier la façon dont vous respirez déjà.

Au lieu de respirer plus vite, nous devons respirer plus lentement. Au lieu d'utiliser la poitrine supérieure pour respirer, nous devons utiliser le diaphragme. Au lieu de respirer par la bouche, nous devons respirer par le nez. Au lieu de respirer plus, nous devons respirer moins. Et le nez est la première étape.

Parce que le nez n'est pas seulement les deux trous dans votre visage. Dans les années 1970, un très célèbre otorhinolaryngologiste, le Dr Marris Cottle, a dit que le **nez humain est responsable de 30 fonctions dans le corps humain**. Ce n'est pas seulement la filtration, ce n'est pas seulement le réchauffement de l'air, mais il y a un gaz libéré dans la cavité nasale appelé **oxyde nitrique**. **L'oxyde nitrique stérilise l'air entrant, ouvre les voies respiratoires et augmente la quantité d'oxygène absorbée dans le sang.**

Quand Hollywood fait un film sur un idiot, comment le représentent-ils généralement ? Comme un respirateur buccal ou comme un respirateur nasal ? Il est généralement représenté comme un respirateur buccal, la bouche grande ouverte. Ce n'est pas une coïncidence. J'ai été un respirateur buccal pendant de nombreuses années. **N.D.L.R moi aussi, pendant 77 ans !** Je connais trop bien les effets sur la concentration, l'attention, le sommeil, qui sont tous influencés par la façon dont vous respirez.

En tant que bébés, nous sommes nés en respirant par le nez. C'est une fonction naturelle, innée, de l'être humain de respirer par le nez. **Mais nous savons d'après les études que 50 % de nos enfants respirent par la bouche, et probablement la même chose pour les adultes.** Tous les animaux respirent par le nez. Imaginez les dizaines de milliers d'espèces d'animaux sur terre, ce sont des respirateurs nasaux innés. D'accord, le chien est une exception, mais c'est seulement par une chaude journée que le chien aura sa bouche ouverte. À tous les autres moments, le chien respire effectivement par son nez.

Il y a des dizaines de milliers d'espèces sur terre qui respirent par leur nez, sauf l'être humain. Et ce visage ici est caractéristique de ce que vous considéreriez comme un beau visage. Il a des traits du visage larges, un nez droit, des mâchoires bien développées. Les mâchoires sont en avant dans le visage, des pommettes hautes, il y a des yeux. Cette illustration, je l'ai prise d'un footballeur international irlandais. J'ai envoyé une photo de lui à mon illustrateur et je lui ai dit de le copier, mais de ne pas le rendre trop évident. Ce gars a de bonnes voies respiratoires. Ses mâchoires sont bien en avant dans le visage.

Lorsque vous regardez le Connacht (province d'Irlande), vous verrez beaucoup de bons profils faciaux, car vous n'allez pas entrer dans cette équipe si vous vous promenez la bouche ouverte en tant qu'enfant. Parce que la respiration buccale change toute la forme du visage. Et je ne parle pas seulement de dents tordues. C'est une expression typique de la respiration buccale. J'ai certaines de ces expressions parce que j'avais la bouche ouverte. Ma respiration buccale a fait que mon nez est légèrement tordu parce que mes mâchoires ne sont pas assez en avant. Ma mâchoire supérieure était très étroite, c'est pourquoi je porte des bagues à l'âge de 42 ans. Vous pourriez dire que c'est 30 ans trop tard. Ma mâchoire inférieure est en retrait.

Lorsque nous avons la bouche ouverte, tout le visage s'affaisse vers le bas. Parce que l'expression idéale est avec la bouche fermée, que la langue repose au palais, que la langue est large et en forme de U. Et en grandissant en tant qu'enfant, cette pression exercée par la langue influence la largeur du visage. Tous mes opérateurs ont développé des dents tordues. Et vous pouvez attendre que l'enfant ait 12 ans et faire redresser ses dents, mais je vais vous dire ceci : des dents droites ne créent pas un beau visage, mais un beau visage crée des dents droites.

J'étais un respirateur buccal parce que j'avais de l'asthme. Nous avons un demi-million de personnes en Irlande avec de l'asthme, cinq millions de personnes au Royaume-Uni, 20 millions aux États-Unis. Quand nous avons de l'asthme, nous avons l'impression de ne pas avoir assez d'air dans nos poumons. En grandissant, je me souviens avoir sifflé et lutté pour respirer, et peu importe à quel point je respirais fort, j'avais toujours l'impression de ne pas avoir assez d'air. Je n'ai jamais réalisé à l'époque que ma respiration alimentait ma condition. Mais j'avais développé l'habitude de respirer par la bouche, de trop respirer, de respirer excessivement.

Parce que je respirais trop pendant la journée, je respirais aussi trop pendant mon sommeil. Je n'étais pas seulement un ronfleur, non, non, non, on pouvait m'entendre à deux pièces de distance. Et à 20 ans, votre vie amoureuse n'est pas très prometteuse si vous avez ce genre de comportement. Mais pas seulement à cause du ronflement et du sommeil perturbé. À cause de ma respiration buccale pendant la journée, j'étais épuisé à l'école. Nous avons des centaines de milliers de personnes avec de mauvaises habitudes respiratoires qui ruinent leur qualité de vie, et personne ne nous dit de respirer par le nez et de respirer moins.

En 1997, j'ai lu un article dans un journal irlandais. Il parlait du travail d'un médecin russe. Il a dit deux choses : respirez par le nez et respirez moins. J'ai commencé à pratiquer ses exercices. Mon asthme s'est amélioré d'environ 60 à 70 % en une semaine. C'était après avoir eu de l'asthme pendant 20 ans. C'était après avoir consulté des spécialistes, être allé à l'hôpital, avoir vu des médecins tous les trois mois. Mon sommeil s'est amélioré, je me suis mis à me réveiller alerte. Ce

n'est pas seulement la quantité de sommeil qui est importante, la qualité est absolument vitale. Si vous vous promenez avec la bouche ouverte pendant la journée, si vous dormez avec la bouche ouverte pendant la nuit, vous ne vous réveillez pas alerte.

J'ai fait quelques affirmations audacieuses au début. J'ai dit que nous pouvons influencer vos vaisseaux sanguins grâce à votre respiration. J'ai dit que nous pouvons augmenter la quantité d'oxygène délivrée aux cellules grâce à votre respiration. Et j'ai dit que ce n'était pas une question de prendre une grande respiration, mais de faire le contraire.

Alors, en tant que groupe de personnes, j'ai vraiment besoin de votre aide ici. Je veux que vous pratiquiez et je veux voir si, en tant que groupe, nous pouvons influencer votre température corporelle en quelques minutes grâce à votre respiration. Parce que si vous savez que votre température corporelle change, vous savez que votre circulation sanguine change. Et bien sûr, votre sang transporte de l'oxygène, et l'oxygène est roi.

La prochaine révolution de la santé sera de manger moins. Mais avant cela, nous devons apprendre à respirer moins. Et c'est là que réside la clé. Pour les personnes asthmatiques, pour celles qui veulent se réveiller avec plus d'énergie, pour celles qui ont besoin de plus de concentration, pour celles qui veulent que leurs enfants grandissent avec de beaux visages, et pour le sport, l'oxygène est roi. Nous obtenons plus d'oxygène pour les cellules grâce à la respiration. Nous pouvons simuler un entraînement en haute altitude pour amener les athlètes à trois miles de haut grâce à leur respiration. La respiration est toute-puissante, et la manière dont elle a été enseignée pendant des décennies a été très trompeuse. **N.D.L.R : dans les cultures Chinoise et Indienne la respiration est fondamentale.**