

# Introduction à la respiration et à la pression artérielle

- Plus d'un milliard de personnes dans le monde souffrent d'hypertension artérielle, mais il est possible de l'abaisser en respirant, à condition de savoir comment cela fonctionne et comment le faire correctement pour obtenir des résultats durables
- 00:00.
- Sept concepts différents seront abordés pour comprendre vraiment tout sur la respiration et comment l'utiliser pour abaisser la tension artérielle et transformer sa vie
- 00:15.
- Le Dr. Ekberg, un médecin holistique (qui considère toujours l'esprit et le corps, et pas uniquement le corps) et ancien décathlonien olympique, explique que la pression artérielle est la pression qui résulte de la contraction du cœur contre la résistance de vos vaisseaux sanguins dans le corps
- 00:57.
- La tension artérielle est créée à chaque battement du cœur et dépend de la situation, elle peut varier en fonction de la position du corps, de l'exercice ou du repos
- 01:30.
- La pression artérielle normale au repos pour une personne debout devrait être d'environ 120 sur 80. Cependant, elle peut augmenter lors de l'exercice pour répondre à la demande de flux sanguin et d'apport en nutriments.
- 01:42.

## Le système nerveux autonome et le stress

- L'exercice est une forme de stress qui augmente la demande sur le corps et nécessite un équilibre entre le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique
- 02:32.
- Le système nerveux autonome est responsable de l'allocation des ressources, notamment du sang, et décide où il doit aller en fonction des besoins du corps, comme lors de l'exercice où le sang doit aller aux muscles
- 03:05.
- Le système nerveux sympathique est responsable de la réponse de combat ou de fuite, qui envoie le sang aux muscles pour effectuer le travail, tandis que le système parasympathique est responsable de la digestion, de la fabrication des cellules immunitaires et de la guérison des tissus
- 03:35.
- Lorsque vous vous détendez, votre système parasympathique peut prendre le relais et envoyer le sang aux organes vitaux pour permettre la digestion, la fabrication des cellules immunitaires et la guérison des tissus
- 03:47.
- Les systèmes sympathique et parasympathique ressemblent à une balançoire, où l'augmentation de l'un entraîne la diminution de l'autre, car il n'y a qu'une quantité limitée de sang dans le corps
- 04:12.
- Lorsque vous êtes stressé, votre rythme cardiaque, votre tension artérielle, votre cortisol et votre glycémie augmentent, tandis que la détente permet la mise à disposition de ressources pour la digestion, le système immunitaire et la guérison
- 04:47.
- Le corps ne peut pas allouer des ressources en même temps pour le stress et pour la guérison, il faut donc choisir entre les deux
- 05:12.

- Il existe différents types de stress, notamment le stress physique (exercice) et le stress émotionnel, qui est souvent imaginaire et ne nécessite pas d'efforts physiques, mais peut tout de même augmenter la fréquence cardiaque, la tension artérielle et le cortisol
- 05:25.
- Le stress émotionnel peut être défini comme des pensées sur les choses indésirables, telles que se concentrer sur ce que l'on ne veut pas ou sur ce qui est bouleversant
- 06:21.
- Beaucoup de personnes ne sont pas conscientes de leur stress émotionnel, car il est devenu une habitude et ils ont appris à vivre avec, mais cela peut encore entraîner une activation sympathique
- 06:53.

## La variabilité de la fréquence cardiaque

- La variabilité de la fréquence cardiaque est le phénomène par lequel la fréquence cardiaque varie en fonction de la respiration, s'accéléralant lors de l'inspiration et ralentissant lors de l'expiration
- 07:21.
- Lorsque l'on inspire, le corps accélère le rythme cardiaque pour envoyer plus de sang aux poumons pour ramasser l'oxygène, et lorsqu'on expire, le corps ralentit le rythme cardiaque pour ne pas gaspiller de ressources
- 07:26.
- Quand il y a une cohérence dans le système nerveux entre le cerveau et le cœur, la variabilité de la fréquence cardiaque est cohérente et forme un motif lisse, comme une onde sinusoïdale
- 07:58.
- Une variabilité de fréquence cardiaque saine est l'un des meilleurs indicateurs de santé globale, et les personnes en bonne santé ont une variabilité de fréquence cardiaque lisse et importante
- 08:35.
- Lorsque l'on est frustré ou en colère, la variabilité de la fréquence cardiaque devient incohérente et chaotique, et c'est un modèle malsain
- 09:00.

## Comment respirer pour abaisser la tension artérielle

- Il est possible d'influencer et d'améliorer la variabilité de la fréquence cardiaque en faisant attention à la respiration et en pratiquant des exercices de respiration
- 09:16.
- La plupart des personnes respirent trop rapidement, environ 20 fois par minute, ce qui n'est pas suffisant pour que le corps se détende et active le système nerveux parasympathique
- 09:50.
- Un modèle de respiration trop rapide est dominé par le système nerveux sympathique, responsable de la réponse de stress, et ne permet pas au corps de se détendre
- 10:32.
- **Lorsque nous ralentissons notre respiration en inspirant pendant quatre secondes et en expirant durant cinq secondes, nous respirons plus lentement dans l'ensemble et créons un équilibre entre le système nerveux sympathique et parasympathique**
- 10:47.
- **Ce modèle respiratoire nous permet de pratiquer cet équilibre et de changer notre concentration, ce qui semble une petite chose, mais est en réalité l'une des choses les plus importantes qui existent**
- 11:18.

- Lorsque nous prêtons attention à notre schéma respiratoire, nous ne pouvons plus penser à ce qui nous stresse, et cela peut briser le schéma de stress émotionnel
- 11:34.

## Neuroplasticité et changement d'habitude

- La neuroplasticité signifie que lorsque nous pratiquons une activité et que cela devient une compétence, nous reconfigurons en fait le tissu de notre cerveau et nos voies neuronales deviennent différentes
- 13:15.
- Les choses que nous faisons le plus deviennent des chemins dans notre système nerveux, et si nous le faisons suffisamment, cela devient une autoroute qui a du trafic, que nous y pensions ou non
- 14:17.
- La pratique régulière d'un modèle respiratoire peut aider à briser le schéma de stress émotionnel et à créer un nouveau modèle de vie, mais il est important de comprendre que cela nécessite de la pratique et de la persévérance
- 12:29.
- Il est crucial de ne pas se décourager si les résultats ne sont pas immédiats, car la neuroplasticité et l'habitude nécessitent du temps et de la pratique pour se développer
- 12:51.
- Lorsque vous essayez de faire quelque chose de nouveau, comme écrire avec la main non dominante, vous devez intensément vous concentrer et cela va aller très lentement, car vous n'avez pas développé la compétence et les schémas neuromoteurs ne sont pas encore là
- 14:55.
- La neuroplasticité permet de comprendre que le stress émotionnel est une habitude qui peut être remplacée par une compétence opposée, et que cette nouvelle habitude peut devenir automatique avec de la pratique
- 15:44.
- Pour développer cette nouvelle compétence, il est recommandé de pratiquer une ou deux fois par jour pendant cinq à dix minutes, jusqu'à ce que des résultats soient remarqués, et de continuer durant au moins six mois pour que l'habitude devienne permanente
- 16:16.
- **Lorsque vous avez développé cette nouvelle habitude, vous commencez à respirer différemment et à entrer dans un état émotionnel plus calme, même lorsque vous ne pensez pas à cela, et cela devient votre norme**
- 16:44.

## Avantages de la respiration et du système nerveux parasympathique

- Les bénéfices de cette pratique sont sans fin et peuvent améliorer non seulement la tension artérielle, mais encore la résistance à l'insuline, la circulation, la digestion et la récupération de nutriments
- 17:32.
- Le système nerveux autonome, qui comprend les systèmes sympathique et parasympathique, détermine comment vous fonctionnez et votre santé, donc la pratique régulière de cette compétence peut avoir des effets positifs sur l'ensemble de votre santé
- 17:21.
- Il est possible de pratiquer cette compétence dans n'importe quelle situation, que ce soit à l'école, au travail ou en famille, et cela peut devenir une partie naturelle de votre vie quotidienne
- 16:54.

- L'activation de la fonction immunitaire du système nerveux parasympathique permet d'avoir moins de rhumes et de gripes, et améliore également la fertilité, car il est difficile de tomber enceinte lorsque l'on est stressé
- 18:12.
- Le stress peut entraîner des problèmes tels que l'hyperhidrose, c'est-à-dire la transpiration excessive dans la paume des mains ou sous les bras. Cependant, l'activation du système nerveux parasympathique peut faire disparaître ces symptômes en une semaine pour certaines personnes, ou en six mois pour d'autres.
- 18:39.
- L'activation du système nerveux parasympathique peut également améliorer la concentration, la mémoire et d'autres aspects de la santé, car le corps fonctionne de manière holistique et que l'amélioration d'un aspect peut avoir un effet positif sur d'autres
- 19:03.
- Pour améliorer la santé de manière holistique, il est important de considérer l'ensemble du fonctionnement du système nerveux et non de se concentrer uniquement sur des sous-compartiments spécifiques
- 19:26.

## Technique de respiration et pratique

- Une séance de respiration peut aider à améliorer la santé en activant le système nerveux parasympathique, et **consiste à inspirer et à expirer profondément en comptant les secondes, grâce à la respiration abdominale et en évitant de faire du bruit.**
- 20:02.
- **La respiration abdominale consiste à respirer avec le ventre, en mettant la main sur le ventre pour sentir la respiration, et en laissant la respiration monter lentement dans la cage thoracique**
- 21:07.
- **Il est important de respirer silencieusement, sans faire de bruit**, pour éviter de perturber la respiration et de ne pas obtenir les bénéfices attendus
- 21:48.
- La respiration doit être considérée comme une onde sinusoïdale avec des vallées et des pics, et lorsqu'on respire, il y a un moment où l'on ignore si l'on inspire ou expire, il faut alors expirer lentement et silencieusement
- 22:00.
- **Lors de la respiration, n'utilisez pas les épaules**, car lever les épaules est une réponse au stress qui peut activer le système sympathique et provoquer une raideur des épaules et du cou
- **22:37.**
- **Il est important de garder les épaules détendues, de respirer du ventre et de laisser le souffle monter doucement et légèrement dans la poitrine**
- 23:07.
- **Pour pratiquer la respiration, on peut inspirer en comptant jusqu'à quatre et expirer en comptant jusqu'à cinq, en répétant ce processus plusieurs fois**
- 23:18.
- Il existe des outils et des jouets sur le marché qui peuvent aider à respirer correctement, mais il n'est pas nécessaire d'acheter des outils coûteux pour bénéficier des avantages de la respiration
- 23:42.
- La pratique de la respiration peut être amusante avec des outils, mais même sans eux, on peut obtenir les mêmes bénéfices en faisant simplement attention à sa respiration