

Respiration et diaphragme

- On peut jeuner se priver d'eau, mais arrêter de respirer, d'apporter de l'oxygène dans le sang et c'est rapidement un gros problème.
- **On ne** peut volontairement contrôler son rythme cardiaque, sa digestion etc.. mais il existe un clavier qui permet de le faire c'est la respiration` (inhaler et exhaler l'air oxygéné grâce au DIAPHRAGME
- Après un bref rappel anatomique et surtout une description du DIAPHRAGME muscle majeur pour la respiration et siège des blocages émotionnels.
- Nous allons voir quelques techniques respiratoires thérapeutiques puis ferons une démonstration de mobilisation et de traitement ostéo du diaphragme qui est le muscle principal de la respiration. La fréquence respiratoire plus élevée chez le jeune est de 12 à 16

*« Quand on naît, on inspire, quand on meurt,
on expire.*

Entre les deux, pour vivre, on respire. »

LES MUSCLES RESPIRATOIRES

Anatomie en 3 minutes

Les muscles respiratoires principaux sont le **diaphragme** et les muscles intercostaux externes et internes. Le diaphragme est une cloison musculo-tendineuse bombée fixée à la paroi du corps et à la cage thoracique qui sépare les cavités thoracique et abdominale, traversée par des structures importantes comme l'œsophage, l'aorte thoracique et la veine cave inférieure. Au cours d'une respiration tranquille, le diaphragme s'aplatit en se contractant, sa partie centrale attirée vers le bas augmentant le volume vertical de la cavité thoracique, qui se réduit quand il se détend en remontant. Onze paires de muscles intercostaux se répartissent sur deux couches entre les côtes, suivant des angles différents. Lors de l'inspiration, les intercostaux externes dilatent la cage thoracique en faisant remonter les côtes et en les déployant vers l'extérieur. Celles-ci redescendent lors de l'expiration, lorsque les intercostaux internes compriment la cage thoracique. L'extrémité antérieure d'une côte reliée au sternum ou à une côte voisine est située sous son extrémité postérieure reliée à la colonne vertébrale. Lorsqu'une côte se soulève, le sternum est poussé vers le haut et l'avant, accroissant la dimension antéro-postérieure (avant/arrière). L'air est aspiré dans les poumons lorsque la pression dans la cavité thoracique retombe et que le thorax se dilate.

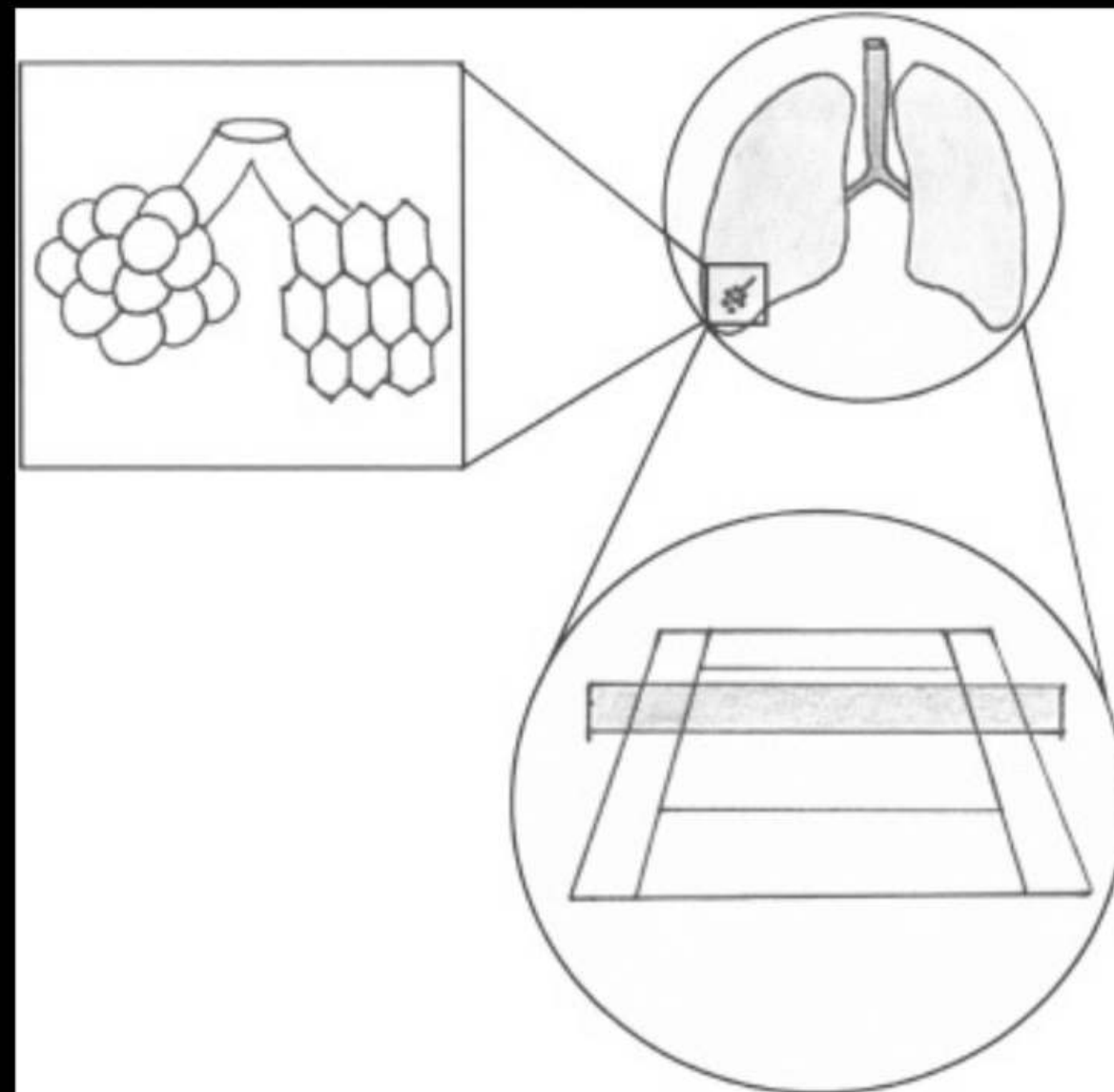
il faut respirer. La respiration est la maîtresse de la zénitude et du bien-être, dont elle libère l'accès.

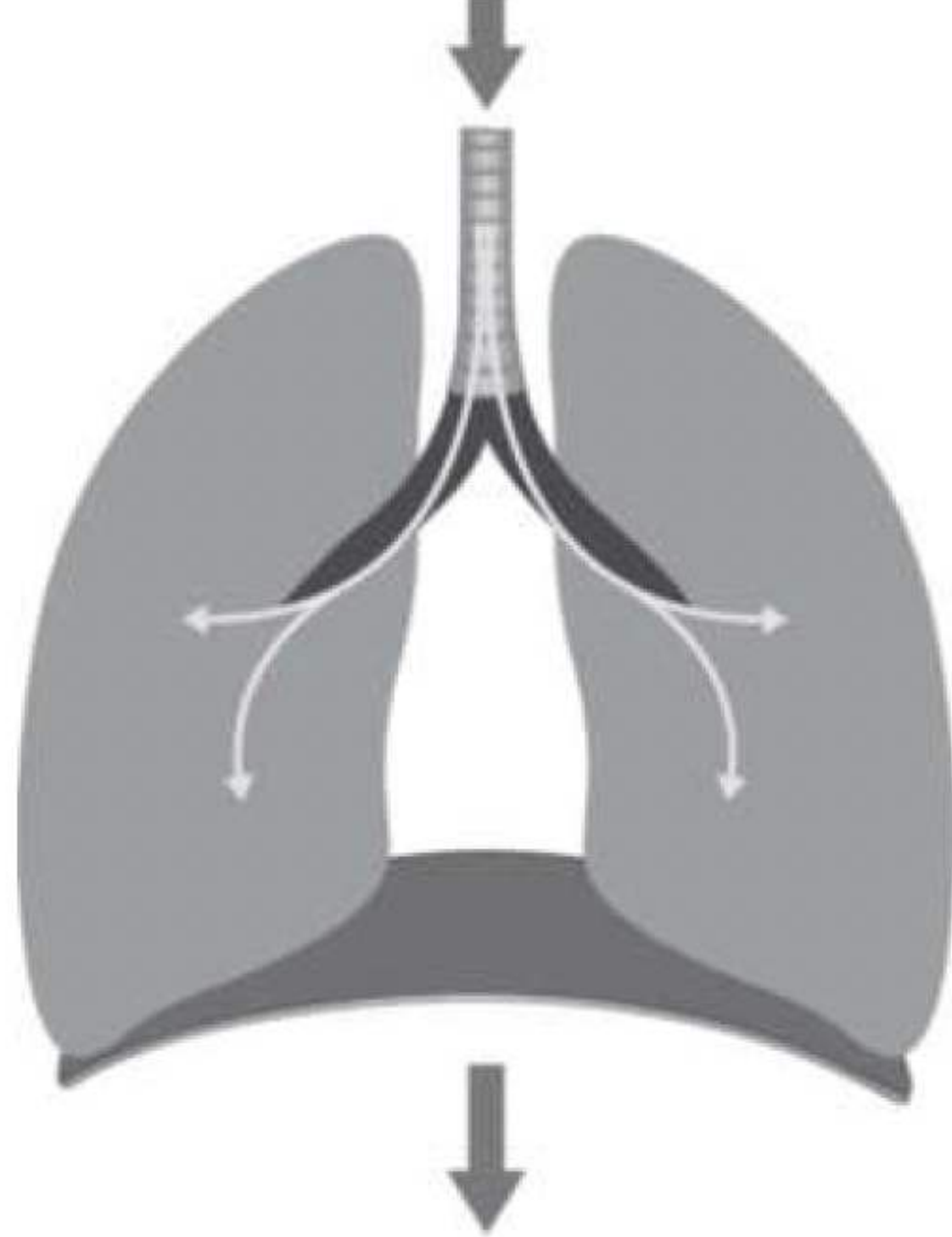
Si nous voulons prendre soin de notre cœur et de notre santé, prenons soin de respirer en pleine conscience quelques minutes plusieurs fois par jour.

Comment fonctionne la respiration ?

Nous respirons en moyenne entre 6 et 8 litres d'air par minute, avec une fréquence de 12 à 16 cycles d'inspirationexpiration par minute, soit au total 20 000 à 25 000 mouvements respiratoires par jour. L'air pénètre par le nez, arrive au fond de la gorge, puis dans la trachée jusqu'aux poumons grâce à un réseau de tuyaux comparable au tronc et aux branches d'un arbre tenu à l'envers. À l'extrémité des « branches » – appelées les « bronches » –, l'air s'engouffre dans 300 millions d'alvéoles similaires

à celles d'une ruche d'abeilles. Si leurs parois pouvaient être étalées et tannées, leur superficie totale représenterait entre 150 et 200 m², c'est-à-dire environ 100 fois la superficie de notre peau ou l'équivalent de la superficie d'un terrain de tennis de Roland-Garros.





Le diaphragme
s'abaisse

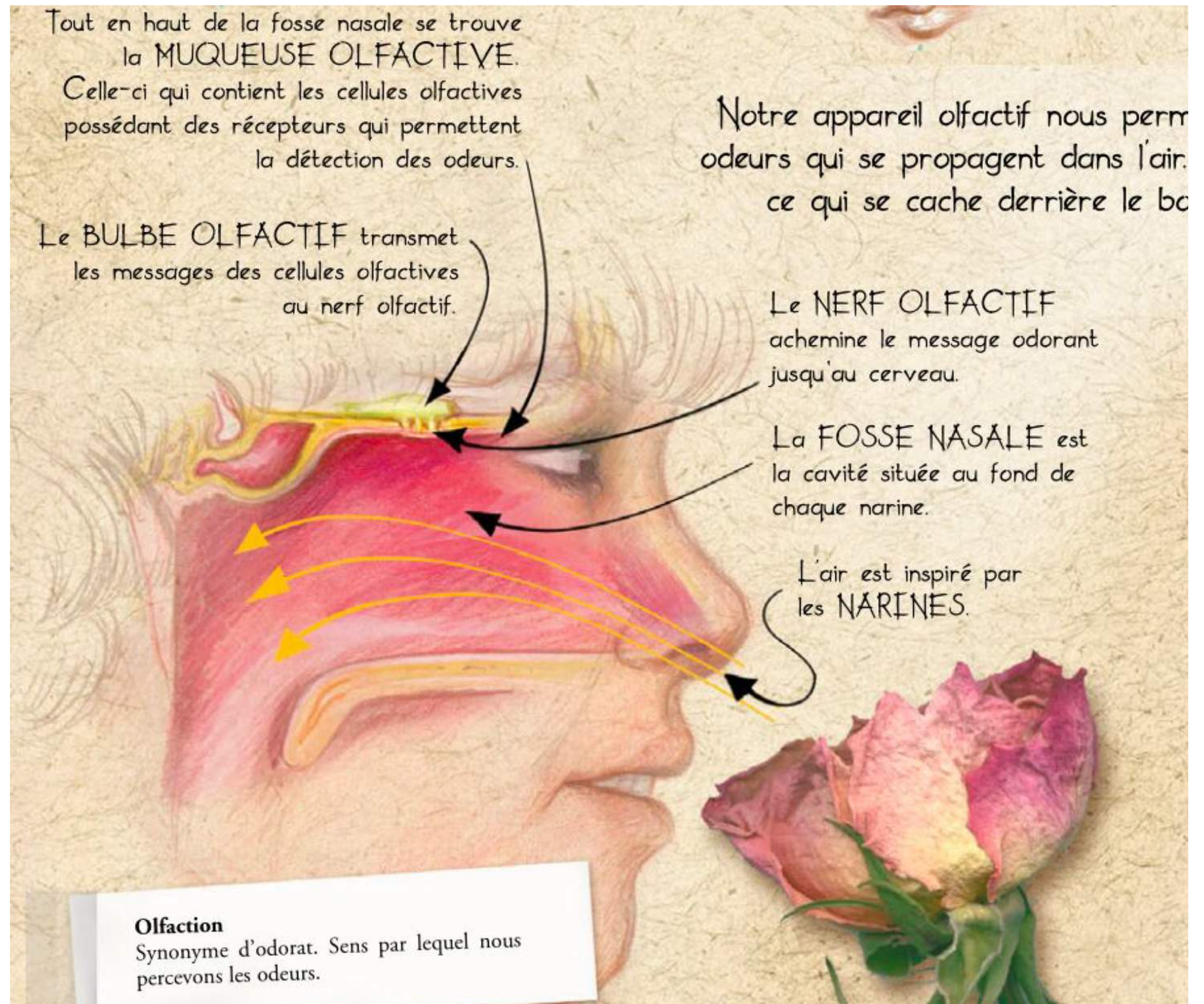


Le diaphragme
s'élève

Le rôle du diaphragme dans la respiration⁶

Il faut comprendre que le diaphragme est un « faconne

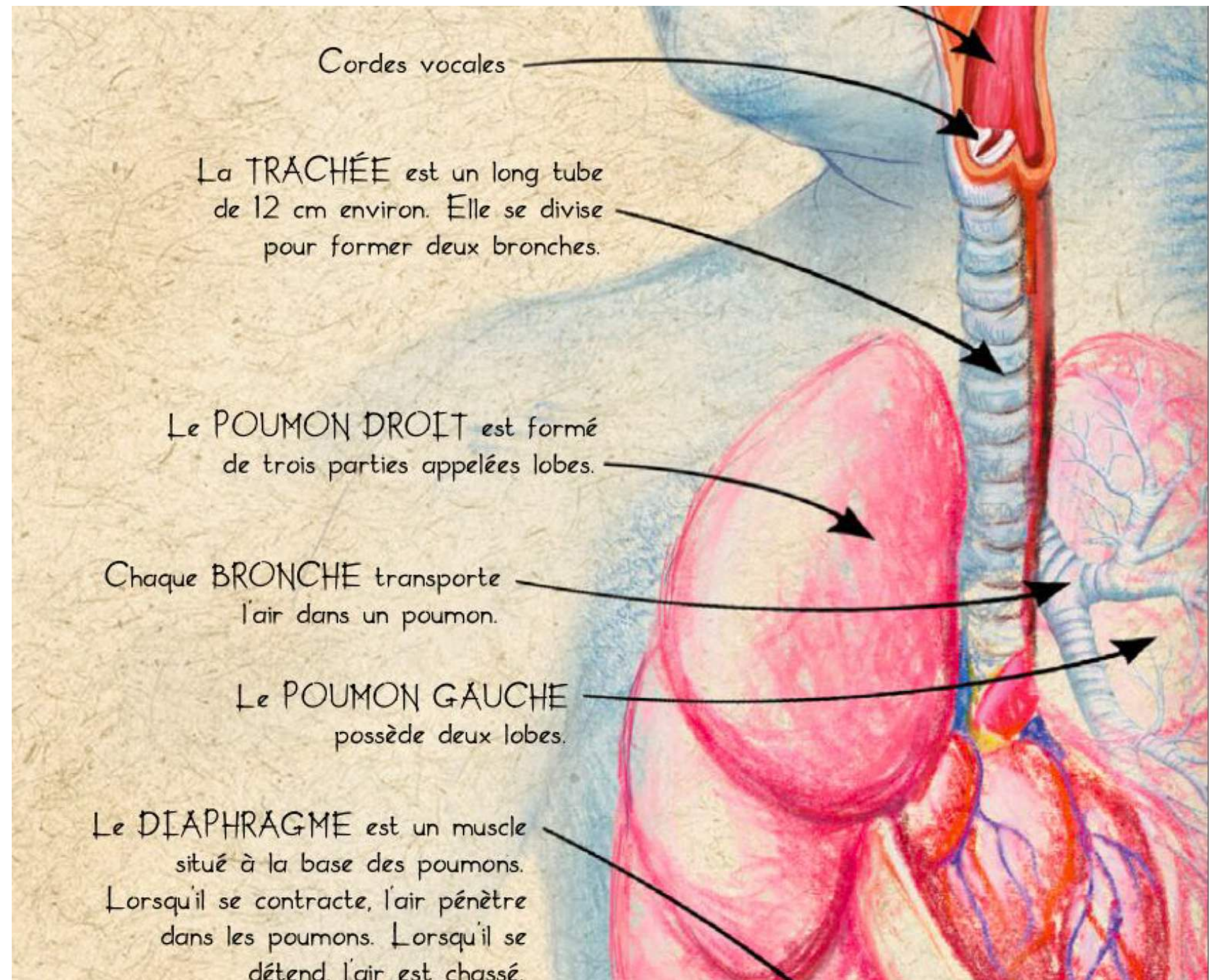
La respiration
voie nasale
plus physiologique



La nuit si on se réveille
ou la bouche sèche
nous sommes tentés de faire de la
respiration buccale.
Il suffit de poser un miroir
sur les lèvres pour garder la bouche
fermée et bien respirer.



Suite resp bronchi



Diaphragme

Le centre phrénique

1 foliole gauche

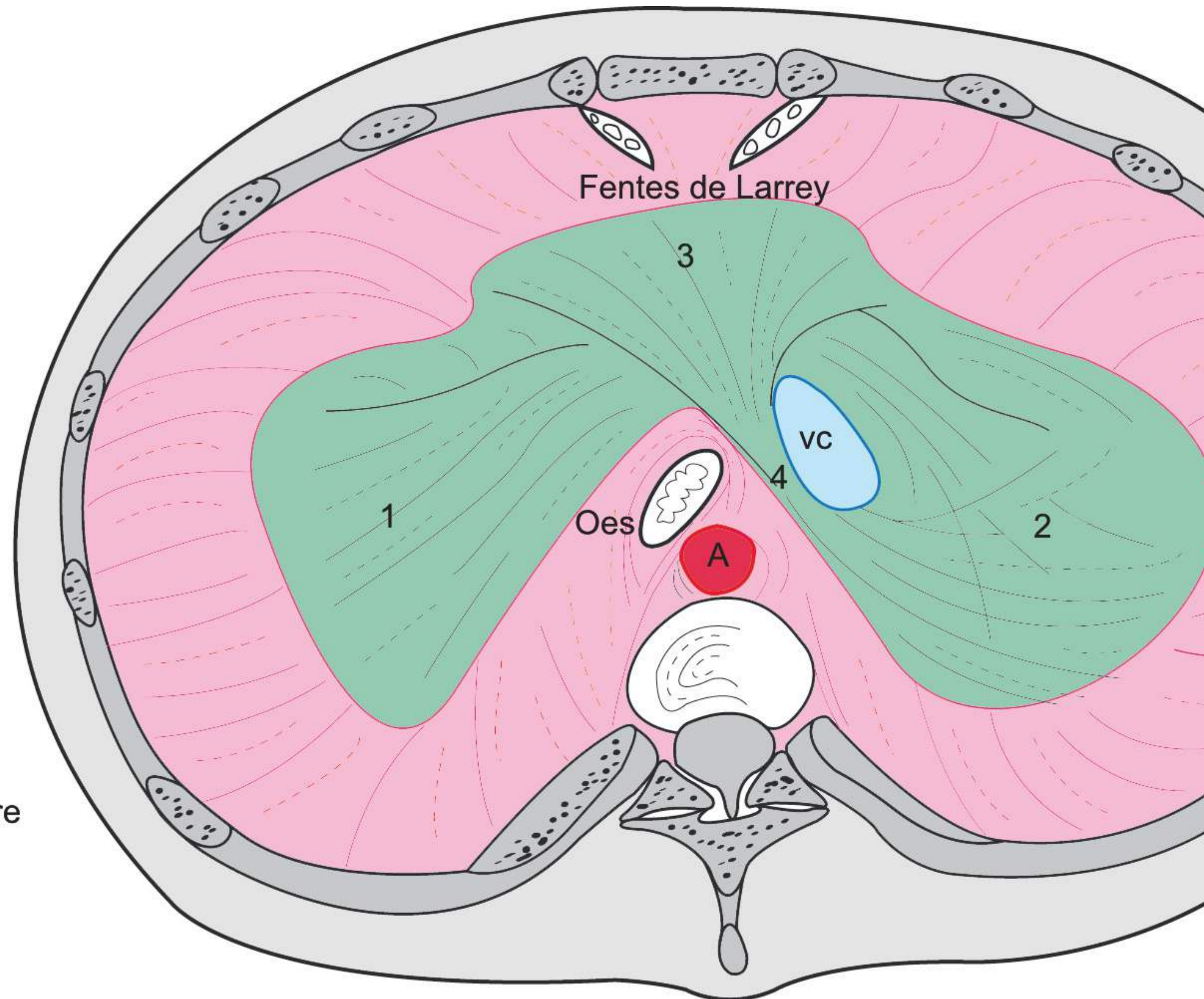
2 foliole droite

3 foliole antérieure

4 bandelette oblique

Diaphragme vue supérieure

D'après Paturet



Vue abdominale et orifices

Branche ant. du n.phrénique
dans fentes de Larrey

Veine cave inférieure
+nerf phrénique droit

Veine azygos

Chaîne sympathique
Latéro-vertébrale
+nerf splanchnique inf.

Nerf phrénique gauche

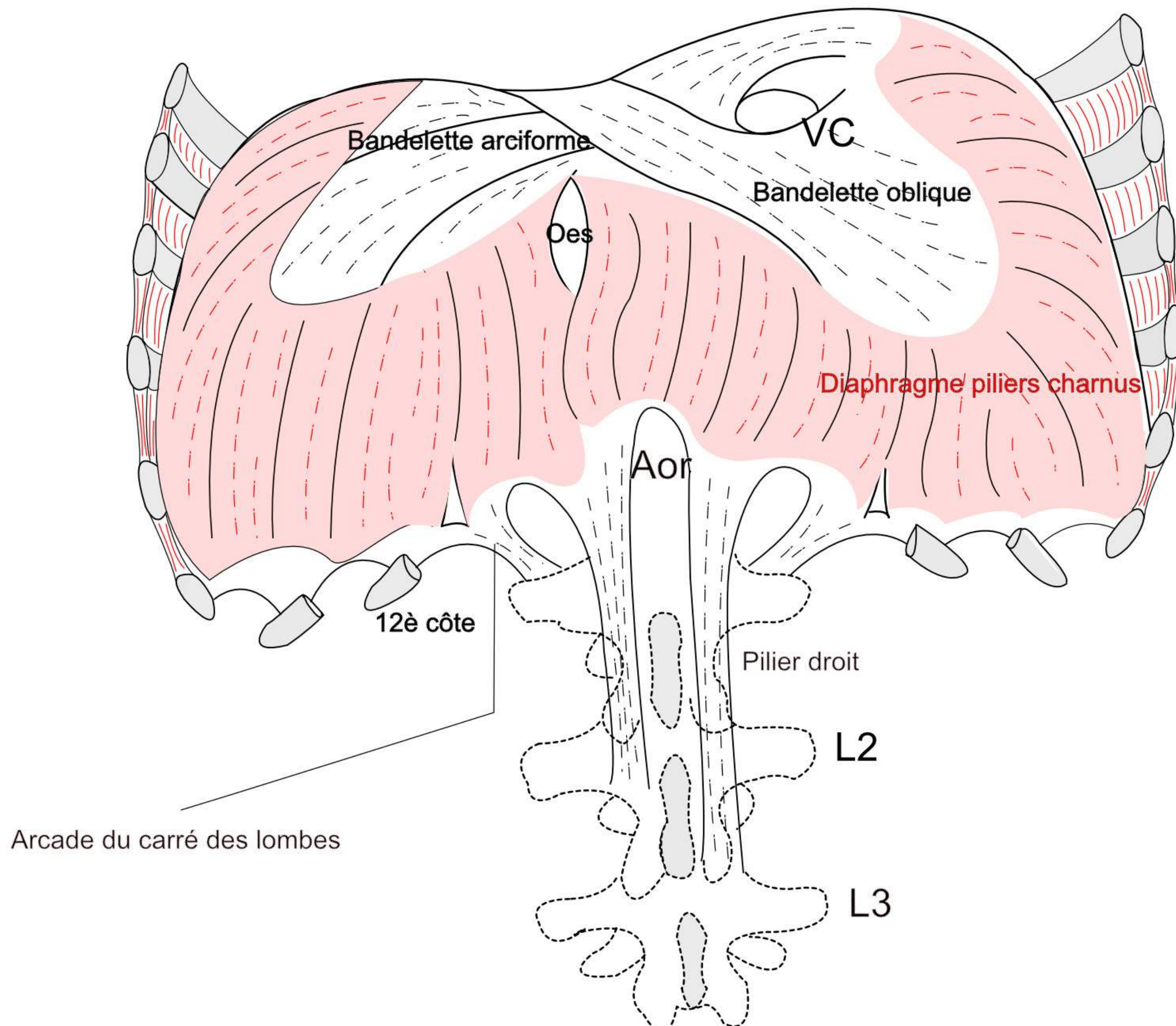
Œsophage
+les 2 nerfs vagues

Aorte
+canal thoracique

LES INSERTIONS

- Sternales : à la face postérieure de l'appendice xiphoïde
- Costales : à la face endothoracique des 6 derniers cartilages costaux et des 3 ou 4 dernières côtes (arcades de Sénac), en intrication avec le transverse de l'abdomen
- Vertébrales : piliers (musculaires), arcades (fibreuse)
 - 2 piliers principaux fixés à droite/L3 et à gauche/L2
 - 2 piliers accessoires insérés à droite et à gauche/L2
 - Arcade du psoas du corps de L2 à la transverse de L1
 - Arcade du carré des lombes de la transverse de L1 à la 12^e côte

D'après D.BONNEAU



Bande semi-circulaire
inférieure

Centre phrénique

VCI

Bande semi-circulaire
supérieure

Arcade
du
psoas

Moyen et petit
splanchnique et
sympathique

Arcade
du carré
des
lombes

Pilier droit

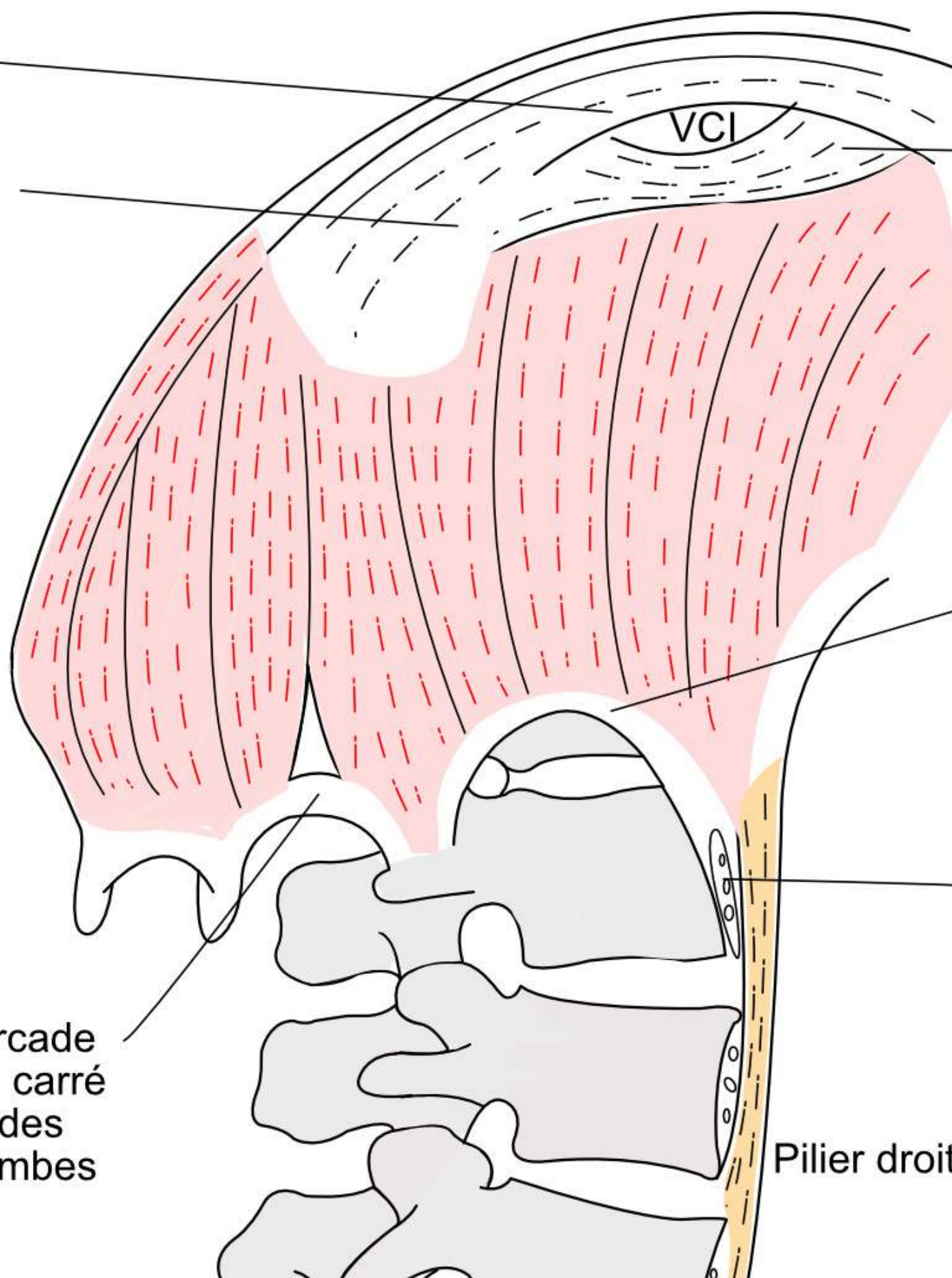
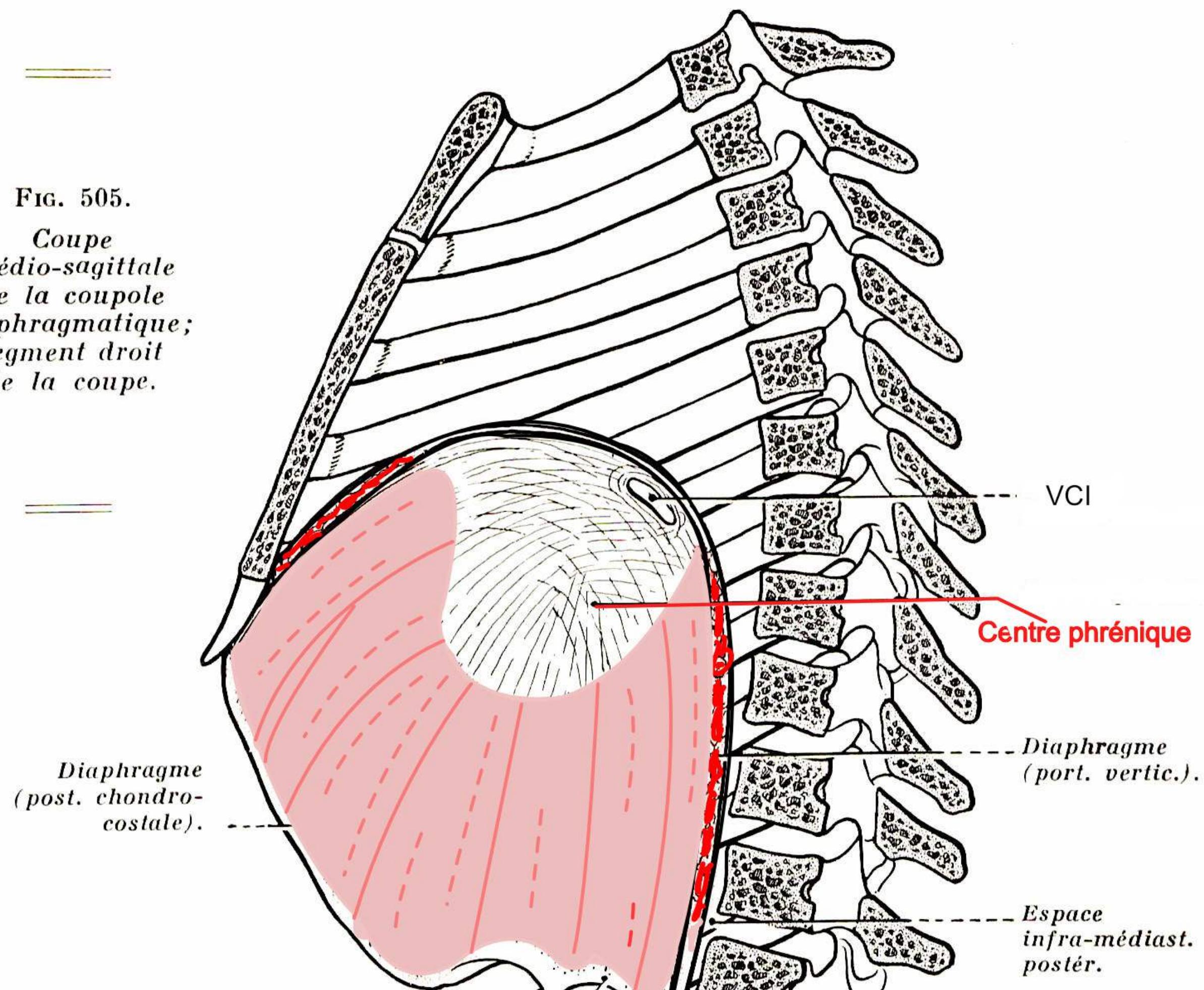


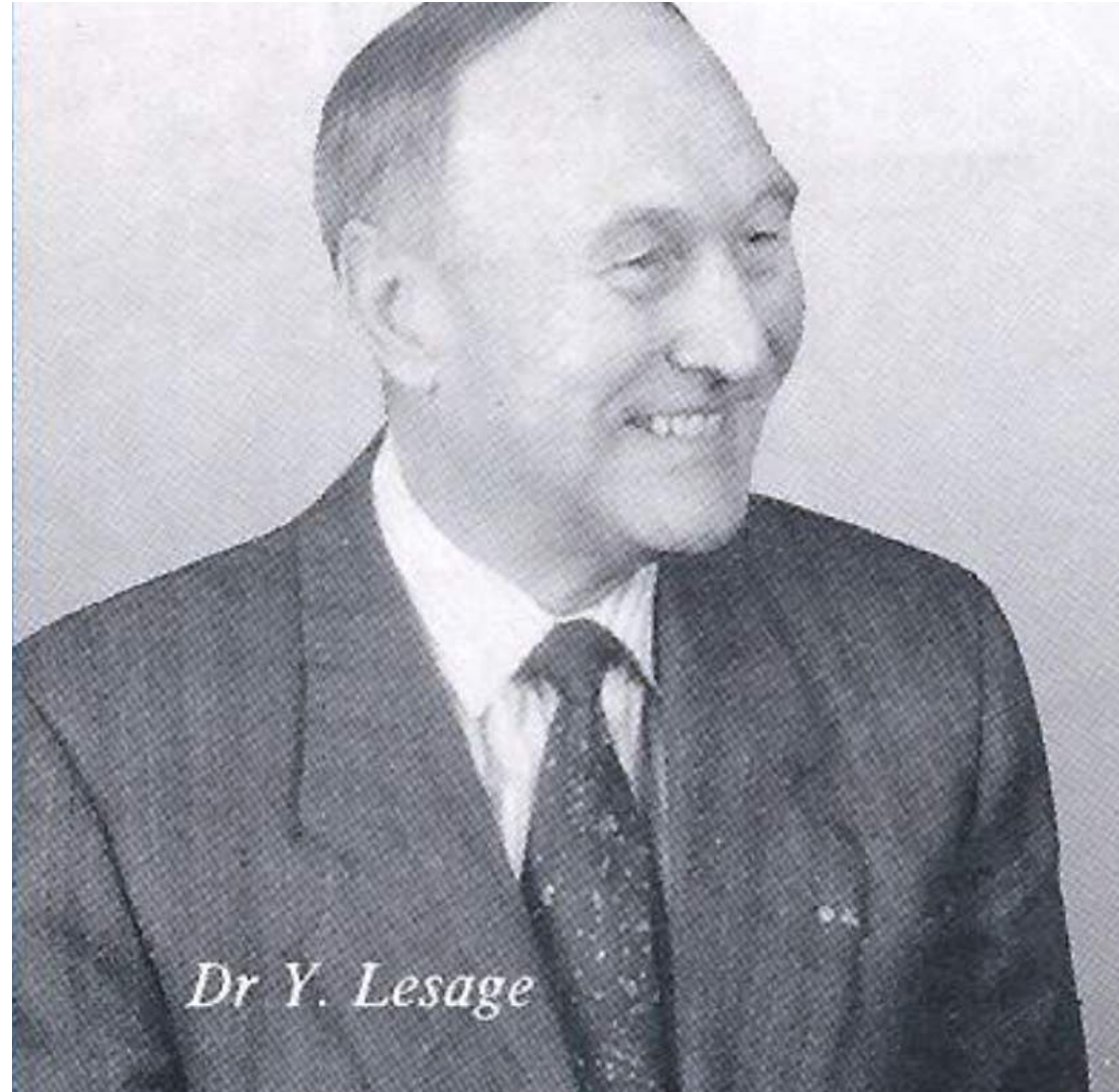
FIG. 505.
Coupe
médio-sagittale
de la coupole
diaphragmatique;
segment droit
de la coupe.



Clinique respiration

- Observation visuelle patient couché une main sur thorax l autre sur abdomen (abdominale ou thoracique ,amplitude ;durée 10 a 20 cycles respiration basique puis forcée
- Palpation du diaphragme en antérieur et accentuation des mouvements costaux en appui sternal et sur le bas de la cage thoracique
- percussion et Auscultation au stethoscope

Mobilisation et déblocage jonction TL de LESAGE



Dr Y. Lesage



La décontraction ant sous sternale du Dg a
8 doigts ; on enfonce a l'EXPIR



La gymnastique chinoise favorisant la respiration : action sur la cage

- Embraser ouvrir fermer , tête en bas tête en l'air , expir inspir
 - Tapotement des coudes contre la cage thoracique
 - Bras croisés sur poitrine rotations en inclinaisons
-
- NOUS ALLONS VOIR maintenant DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES AGISSANT SUR LE MENTAL ET L'ÉMOTIONNEL et L'ÉNERGÉTIQUE

Ouverture et fermeture des bras en inspir et expir





relaxation


-
- les différents types de respiration thérapeutique. Le cerveau. émotionnel, est difficile à contrôler, mais il existe un clavier qui permet de prendre sa commande. C'est la respiration. L'inspir expir .
- En premier la respiration abdominale Qui agit sur le muscle majeur le D . Poser une main sur la poitrine ,une sur le ventre le ventre sort en inspir car le D.courbé s'applatit et descend . le ventre rentre en expir a cause du diaphragme qui remonte et se recourbe
- Se concentrer sur l'air qui rentre et sort par le nez le suivre ds les fosses nasales et les voies respiratoires puis inspirez sur 4 secondes et Expirer sur le double 8 est RELAXANT decontractant apaisant.

4X4 relaxante abdominale et mixte

- Dans les plus connues nous citerons la respiration carrée`
- quatre secondes d'inspiration ; blocage 4 secondes ; quatre secondes d'expiration ; blocage quatre secondes et ainsi de suite et surtout de préférence par le NEZ ou insp mez exp bouche
- Cela permet pdt l pause de réaliser un meilleur échange Oxygène CO2 comme une rame de metro qui restera plus iongtmeps a quai pour permettre **a plus** de voyageurs de monter et de descendre
- La respiration mixte viendra après maitrise de la respiration abd on rajoutera la thoracique aux 2 temps

Respiration alternée : mono narine

- il existe également la respiration Alternée la respiration est mieux de façon nasale la respiration alternée pour équilibrer cerveau gauche et cerveau droit on bouche une narine puis l'autre avec l'index
-

A video frame showing a man with a beard and a light blue shirt sitting at a wooden table, demonstrating Nadi Shodhana Pranayama. He is using his fingers to block his nostrils. The background includes a bookshelf with books, a potted plant, and a lamp.

La respiration alternée
Nadi Shodhana Pranayama

- Placer l'index et le majeur entre les sourcils. Le pouce servira à obturer la narine droite, l'annulaire la narine gauche.

Début du cycle :

- Bloque narine droite, inspire gauche.
- Bloque narine gauche, expire droite. Inspire droite.
- Bloque narine droite, expire gauche et on reprend inspire gauche.
- Faire 5 à 10 cycles.

365 ou cohérence cardiaque: égaliser ins & exp

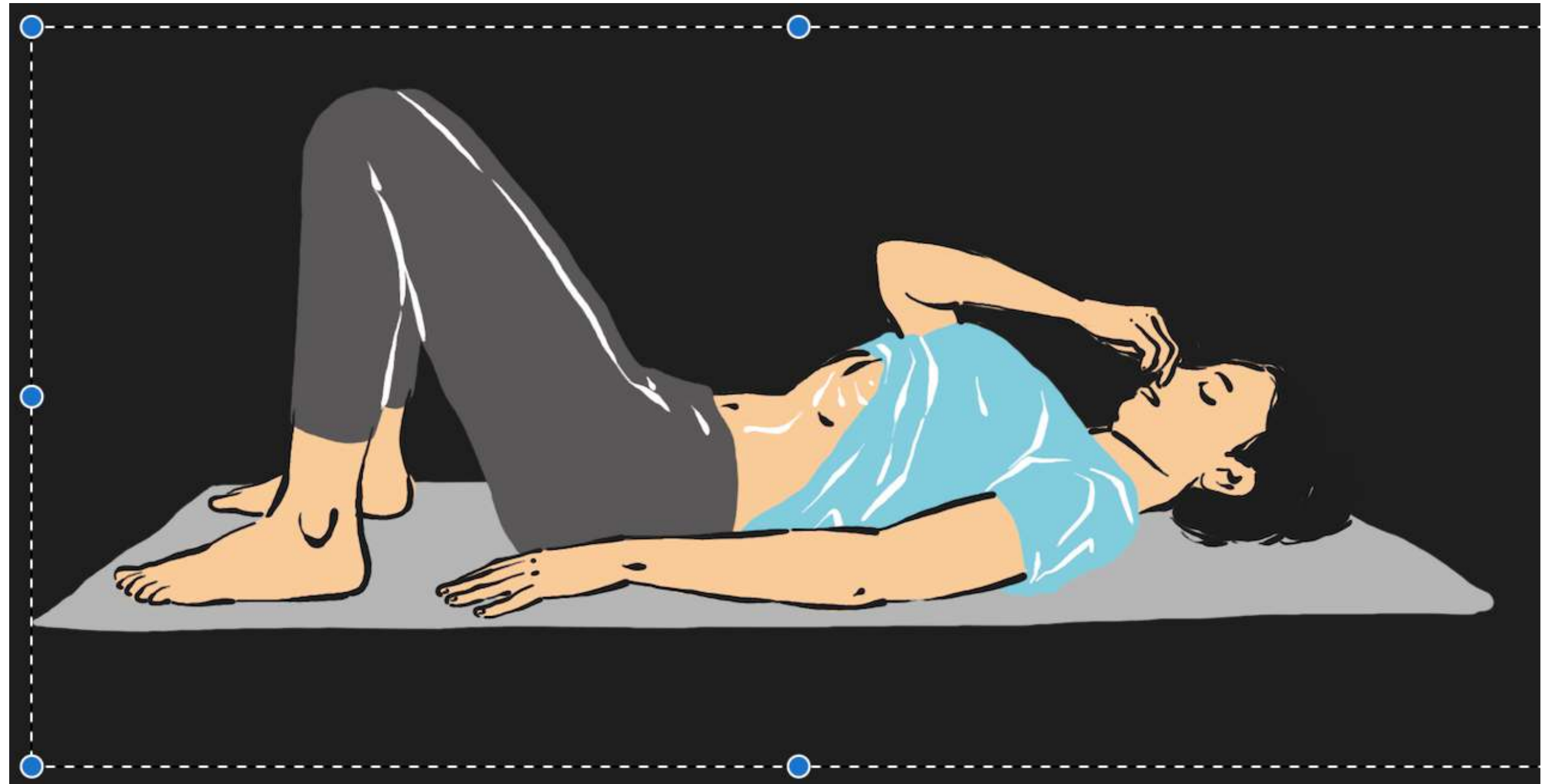
- La respiration également qui est très connue est **la cohérence cardiaque** on fait un Inspir de cinq secondes suivi d'un Expir De 5 sec toujours nasale pendant environ 6minutes trois fois par jour
- Très efficace mais bp de discipline, dur a tenir au long cours il existe des applications pour faciliter sur smartphone ou montre
- C est reconnu par les cardiologues pour l HTA et la rythmologie

la respiration qui bloque l'orthosympathique et est parasympathique

-
- la respiration qui bloque l'orthosympathique et stimule parasympathique
- INSPIRER en 2 temps : inspirer arrêter , re inspirer , bloquer
- et expirer lentement par la bouche comme dans une paille en resp abdominale

Respiration HYPOPRESSIVE

- Hypopressive pour soulever le périnée
- ventre très creusé
- voir sur osteogym



Exercice n° 20 :
la gymnastique hypopressive

Les premières techniques hypopressives (alors appelées « aspiration diaphragmatique ») ont été créées en 1980 par le Dr Marcel Caufriez. Le but était de proposer une gymnastique abdominale bénéfique pour la sangle abdominale et sans effets négatifs sur le plancher pelvien, ce qui permettait d'agir favorablement sur de nombreuses pathologies, qu'elles soient d'ordre digestif, urinaire, vasculaire ou gynécologique. C'est aussi le principe de la méthode du Dr Bernadette de Gasquet, auteure notamment d'*Abdominaux : arrêtez le massacre*, paru aux éditions Marabout.

Le principe de ces exercices est de faire remonter le diaphragme le plus haut possible afin d'« aspirer » les organes vers le haut. En pratique, on commence par respirer normalement, en inspirant par le nez, puis en expirant par la bouche. Puis on souffle à fond pour vider ses poumons et on simule une inspiration : on fait semblant d'inspirer, mais sans prendre d'air et en remontant le plus possible le diaphragme sous les côtes. Il se crée alors un vide qui creuse considérablement le ventre. L'idéal, ensuite, est

de maintenir l'apnée pendant 20 à 25 secondes avant de relâcher. Ces exercices permettent de tonifier en douceur le périnée et les abdominaux, avec à la clé un ventre plus plat. Ces exercices d'abdominaux hypopressifs peuvent être pratiqués quotidiennement et même, idéalement, plusieurs fois par jour. Il est possible de les faire en position assise, debout, allongée, sur les genoux...



En pratique

1. Allongez-vous sur le dos, jambes légèrement écartées et pliées, pieds à plat sur le sol et bras en croix. Expirez longtemps, puis fermez la bouche et le nez en le pinçant. Faites comme si vous inspiriez, mais votre bouche et votre nez étant fermés, c'est une fausse inspiration : cela vous permet de remonter le diaphragme vers le haut, donc de remonter tous les organes par la même occasion. Le ventre est comme aspiré à l'intérieur et vers le haut.
2. Dans un second temps, expirez pendant 1 à 2 secondes, puis bloquez l'expiration en rentrant le menton. Tirez la poitrine vers le haut tout en continuant à bloquer la respiration.

DERVICHES HAKIM

- la respiration des derviches HAKIM pour les cervicales du dr Caroff daniel `
- Tester dans les 3 plans se mettre au plan le moins doul comme SCS
- insp bloquer 5s exp bloquer 5s 5 fois CERVICAL ET LOMBAIRE et periph aussi
- biblio (idriss LAHORE)

La respiration drainant le systeme lymphatique

- 4 /16 / 8 DRAInante INSP en 4 s apnee 16s EXPIR en 8
- Commencer par 2 /8/ 4 si trop difficile`
- Finir par tapotement des aires ganglionnaires et creux sus claviculaires

FRAGMENTS DE MÉDECINE DERVICHE

DOS RÉGÉNÉRÉ

Pratique
Thérapeutique
Dos & Articulations

SAMADEVA THÉRAPEUTIQUE

*Discolgie Torticolis
Migraine Sciatique
Lumbago Coxarthrose*

IDRIS LAHORE

ECCÉ

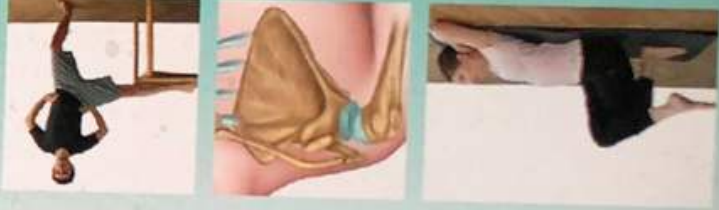


Mal de dos, douleurs cervicales, genoux sensibles... La sédentarité met notre corps à rude épreuve, mais nous pouvons le rapprivoiser pour nous soulager nous-mêmes et nous préserver sur le long terme. Grâce à cet ouvrage entièrement illustré, apprenez à pratiquer au quotidien et à votre rythme les postures et les exercices qui vous feront du bien.

Dans ce guide 100% visuel :

- des informations pour comprendre l'origine de vos douleurs et bien les diagnostiquer ;
- 6 techniques d'ostéo-gym issues de la pratique du Dr Marc Perez : yoga, qi gong, étirements, raccourcissements, renforcements musculaires... ;
- 50 postures et exercices accessibles et entièrement illustrés pour mettre en place votre routine quotidienne d'ostéo-gym afin de soulager et prévenir vos problèmes musculaires et articulaires.

Inclus : des photographies pas à pas pour pratiquer au quotidien en toute simplicité !



Le guide indispensable pour soulager vous-même vos douleurs au quotidien !

20 euros
N° 1034-3
Photos de couverture : Shutterstock
RAYON LISBIAIRE : SANTÉ

LE D U C
S
P R A T I Q U E



OSTÉO-GYM

Les postures qui soignent

GUIDE
VISUEL

Dr MARC PEREZ

Dr MARC PEREZ
médecin ostéopathe

Cervicales, lombaires, genoux... soulagez vos douleurs au quotidien

50 postures et exercices simples et efficaces

Tous les exercices illustrés

GUIDE VISUEL

OSTÉO-GYM

Les postures qui soignent

LE D U C
S
P R A T I Q U E



Spécialiste de médecine du sport et médecin ostéopathe, le Dr Marc PEREZ a été attaché durant 16 ans dans le service de médecine physique et de réadaptation, à l'hôpital de l'Hôtel Dieu à Paris. Sa pratique est orientée vers les médecines naturelles : acupuncture, mésothérapie, auriculothérapie, phytothérapie, aromathérapie. Enseignant, moniteur et responsable technique pour le Diplôme universitaire (DU) de Médecine manuelle ostéopathe (MMO) à l'université Paris-Descartes, il enseigne aussi à l'AIIRAS (Association Italiana per la Ricerca e l'Aggiornamento Scientifico) de Venise-Padova, en Italie, et à l'ECOMOM (Escuela clinica de medicina ortopedica y manual) de Benidorm, en Espagne.

Avec la collaboration d'Alix Leflet-Delecourt, journaliste et auteure de plusieurs best-sellers.

Ensemble ils ont déjà coécrit *Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéopathie*, aux Editions Leduc.

Son site : www.osteopathe.net