

James Nestor

Respirer

Le pouvoir extraordinaire de la respiration



Présenté par Christophe Laussel
Casa Books Edition 2023

L'ouvrage que nous présentons ici s'intitule *Respirer. Le pouvoir extraordinaire de la respiration*. Il a été écrit en 2020 par James Nestor, auteur et journaliste scientifique pour la presse américaine, qui a auparavant écrit en 2018 un livre sur la plongée libre (intitulé « *Deep* »), qui se fait grâce à la maîtrise de la respiration. Ainsi, l'auteur continue avec cet ouvrage dans le thème de la respiration, dont il présente les différents aspects et capacités que cette dernière peut permettre d'acquérir.

I. L'évolution de la respiration chez l'espèce humaine :

Dans un premier temps, nous allons voir comment s'est faite l'évolution de la respiration chez les humains au cours des millénaires qui ont jalonné son existence.

Pour écrire cet ouvrage, l'auteur a dû faire moult recherches sur le souffle et la respiration. Il a ainsi pu se rendre compte que la plupart des sources sur la respiration datent d'il y a plusieurs siècles ou millénaires, dans les livres du Tao chinois ou des textes hindous. Il y a très peu de recherches dans ce domaine dans les publications récentes, en pneumologie. James Nestor tire le constat global que notre capacité à respirer s'est beaucoup dégradée depuis l'avènement de l'ère industrielle, et que la majorité de la population a aujourd'hui des problèmes respiratoires, sous une forme ou sous une autre.

□ L'évolution du crâne humain :

Selon l'auteur, l'évolution néfaste de la morphologie du crâne des humains, avec moins de place pour respirer, a causé le fait que beaucoup de personnes respirent par la bouche. Les crânes de nos ancêtres perses (l'*Homo Sapiens*) étaient « parfaits », très bien proportionnés, et par conséquent ils n'avaient pas de problèmes respiratoires. Ils avaient de grandes bouches et un visage formé vers l'avant, de sorte que les voies respiratoires étaient bien aérées, et il y avait de la place pour les dents. Au fur et à mesure de l'évolution de l'espèce humaine, les voies respiratoires se sont atrophiées, la langue est devenue trop profonde et la bouche trop petite. Comme nos ancêtres, les membres des tribus autochtones actuelles du monde ont des habitudes respiratoires saines et un visage structuré vers l'avant, et par conséquent ils sont en bonne santé et ils ont des dents bien alignées.

□ l'alimentation :

L'auteur constate que les changements dans l'alimentation à partir du XVIIIème siècle, ont causé un encombrement dentaire et une détérioration respiratoire chez les personnes, avec la bouche qui a rétréci, le visage qui s'est aplati et les sinus qui se sont bouchés. La raison: A la fin du XVIIIème siècle, commence la conservation des aliments qui par conséquent deviennent mous et pâteux. Puis ils sont transformés, et manquent de fibres, de minéraux, de vitamines et d'acides aminés essentiels. Généralement, le fait de mastiquer longtemps les aliments contribue à rendre la bouche saine et large. Quand on ne le fait pas, comme depuis le XVIIIème siècle et l'apparition de la nourriture transformée molle, notre bouche et nos voies respiratoires s'atrophient. Plus la bouche est petite, plus la langue, la luvette et d'autres tissus peuvent gêner le passage de l'air. Conséquence, les gens deviennent de plus en plus malades, et leur structure faciale se détériore, avec la bouche et les os du visage qui rétrécissent, les problèmes dentaires deviennent alors légions et les problèmes respiratoires explosent.

L'auteur a trouvé que les membres des communautés autochtones qui consomment des aliments traditionnels ont des dents saines et respirent librement, contrairement aux personnes qui consomment de la nourriture industrialisée, qui ont des caries, du chevauchement dentaire, une obstruction des voies respiratoires.

Comme solution mécanique pour élargir la bouche, il y a eu le « monobloc », dispositif qui force le palais à s'agrandir vers l'extérieur, utilisé dans la première moitié du XXème siècle (aussi utilisé pour redresser les dents).

Pour avoir les bénéfices de la mastication, James Nestor conseille de manger des aliments naturels ou de mâcher du chewing-gum.

II. Techniques particulières de respiration (extrêmes ou non) :

Tout au long de l'ouvrage, l'auteur parle de ses propres expériences en lien avec le souffle. Nous ne reviendrons pas forcément sur chacune d'entre-elles, mais sur quelques-unes qu'il nous a semblé importantes de mettre en lumière.

Avant toute chose, il faut souligner que ces techniques de respiration ne peuvent se substituer à un suivi médical approprié en cas de maladie grave. Elles ont avant tout des

vertus préventives. Elles permettent que les problèmes mineurs ne se changent pas en maladies graves au fil du temps, et elles maintiennent un équilibre.

Une étude menée pendant 70 ans aux États-Unis par des chercheurs de la célèbre Framingham Study, a révélé dans les années 80 que le premier facteur d'une longue espérance de vie est la capacité pulmonaire. Il faut arriver à réaliser des respirations complètes pour vivre longtemps. Les moines tibétains pratiquent depuis des millénaires des exercices d'expansion pulmonaire qui leur permettent de revigorer leur forme physique, stabiliser leur santé mentale et prolonger leur vie. Ainsi, nous pouvons transformer nos poumons, même en prenant de l'âge, grâce à des techniques respiratoires telles que l'effort physique modéré, comme la marche ou le vélo, qui permet d'augmenter la taille des poumons de 15%.

La prière des moines bouddhistes correspond à la respiration lente, avec des inspirations de 6 secondes et des expirations de 6 secondes. Cela favorise la santé spirituelle et vainc la maladie. Les résultats de la science moderne le corroborent : des chercheurs de L'université de Pavie en 2001 et dix ans plus tard Patricia Gerbag et Richard Brown de l'université de New York, ont trouvé qu'un bon tempo pour appliquer la respiration lente est de 5,5 secondes d'inspiration, puis 5,5 secondes d'expiration. On parle de « cohérence cardiaque », parce que le système respiratoire, cardiaque et nerveux entrent « dans un état de cohérence et donc d'efficacité optimale » (p. 121).

Dans le livre, James Nestor parle aussi de techniques respiratoires qui ne demandent pas de respirer moins, mais au contraire, de respirer plus. Il faut du temps pour maîtriser ces techniques, elles requièrent un effort soutenu et peuvent être inconfortables. Il s'agit là de « respiration augmentée » (p. 187). La « méditation du feu intérieur » était pratiquée par les bouddhistes tibétains voilà 10 siècles de cela, aussi appelée « toumo » (p. 194). Attention, cette technique peut être dangereuse si elle est mal appliquée, causant de graves séquelles mentales. Le toumo, qui peut néanmoins être pratiqué par chacun, consiste à se provoquer soi-même un stress conscient. Mais il permet ensuite de réduire le stress et restaurer son équilibre, via la respiration rapide et forte. Le corps passe d'un instant à l'autre d'un stress intense à une relaxation totale. Cela nous permet d'accéder consciemment au système nerveux autonome. Il ne faut jamais le pratiquer en conduisant ou en marchant, ne jamais le pratiquer dans un environnement où l'on risquerait de se blesser en s'évanouissant, ni jamais le pratiquer en cas de grossesse ou de maladie cardiaque.

En pratiquant le toumo, on réchauffe son propre corps, comme les doigts et les orteils. On peut alors courir très peu vêtu par grand froid (sans attraper froid), par exemple. Le toumo donne un « shoot d'adrénaline » (p. 203) qui donne de l'énergie et permet de combattre les éléments pathogènes. Il nous injecte les hormones du bien-être : des endorphines, la dopamine et la sérotonine. Selon l'auteur, il peut aussi faire disparaître les symptômes de nombre de maladies, comme la dépression, le diabète de type 1, l'arthrose, etc.

Une autre technique de respiration intense qui a connu un regain d'intérêt en Occident est la « respiration holotropique », qui a pour but de remettre l'esprit en place. Il s'agit en fait d'une version extrême du toumo, où il faut respirer aussi vite et fort que possible pendant 3 heures (!). C'est une confrontation douloureuse avec soi-même. Parfois, les patients qui la pratiquent ont des vomissements ou des crises de nerfs. S'ils dépassent cela, ils peuvent alors avoir comme des hallucinations, pour « renaître » ensuite, dans une expérience de « hors-corps ». Le corps est amené à un état perçu comme potentiellement mortel, avant d'être ramené à la réalité par la respiration. Cette pratique pourrait aider des personnes ayant des maladies mentales qu'aucun autre moyen ne peut soigner. Il est à noter que les chercheurs n'ont pas encore tout compris à cette respiration holotropique. Beaucoup de chercheurs et médecins sont sceptiques face à la pratique du toumo, ils disent que ce n'est pas de la science. Mais l'auteur est convaincu par son efficacité, car des millions d'adeptes le pratiquent et pour eux, cela fonctionne.

Il faut savoir que la plupart des techniques exposées dans le livre remontent à il y a très très longtemps, à l'Antiquité. Et toutes ces techniques sont sous-tendues par le concept de prana (« énergie vitale » (p. 241)) qui est de l'énergie, faite de particules tourbillonnantes que l'on trouve un peu partout. Le concept est apparu il y a environ 3000 ans en Inde et en Chine. Le prana est ce qui régule la vie.

En fait, la pratique du yoga, telle que pratiquée dans l'Inde ancienne, consistait à adopter des postures que l'on tenait pendant très très longtemps, pour pouvoir se concentrer exclusivement sur sa respiration. Ce yoga était centré sur le prana, l'assise et le souffle.

III. Comment bien respirer :

Voici maintenant la troisième et dernière partie de cette présentation, dans laquelle nous allons revenir sur la manière dont les gens respirent et sur comment bien respirer.

Les recherches que James Nestor a fait et qui sont rigoureusement documentées dans le livre l'amènent au constat que la grande majorité des personnes (90%) ne respire pas comme il faut, alors que la respiration est aussi importante que ce que nous mangeons ou l'activité physique que nous faisons.

Le médecin hollandais du début du XVIème siècle Levinus Lemnius écrivait déjà « qu'il est plus sain de dormir ... la bouche fermée », et selon l'auteur, il avait raison. Pourtant, environ 50% des gens respirent régulièrement par la bouche. Lorsque le nez est bouché et congestionné, cela entraîne la prolifération des bactéries et donc des infections qui intensifient la congestion nasale ce qui a pour conséquence que l'on respire par la bouche. Les experts en respiration sont d'accord : ce n'est pas bon du tout. Il vaut bien mieux respirer par le nez que par la bouche. Le nez filtre l'air et le purifie, le réchauffe et l'humidifie pour faciliter son absorption. La respiration nasale stimule la libération d'oxydes nitriques, qui aident à l'approvisionnement des cellules en oxygène. Et le cycle nasal, qui est le fait que les narines s'ouvrent et se ferment alternativement pendant la journée et la nuit, influence voire contrôle, via son influence sur le système nerveux autonome, l'équilibre de notre corps et nos humeurs. Des études modernes ont montré ce que les anciens textes tantriques savaient déjà depuis longtemps. Et cela peut être travaillé.

Le Dr Mark Burhenne, dentiste et auteur d'un livre sur les liens entre la respiration buccale et le sommeil a trouvé que respirer par la bouche entraîne non seulement des maladies parodontales, donne mauvaise haleine ainsi que des caries, mais, la nuit, cause ou empire les ronflements et l'apnée du sommeil (apnée du sommeil = respiration bloquée). Il est formel : respirer par le nez influence positivement notre système immunitaire, notre corpulence, notre circulation sanguine, notre forme sexuelle. Il recommande de se scotcher la bouche la nuit, pour venir à bout de ces ronflements et autres problèmes respiratoires. Comme méthode pour se scotcher les lèvres, l'auteur a constaté qu'un petit morceau d'adhésif appliqué au milieu des lèvres suffit.

Dormir la bouche ouverte cause la déshydratation, nous donnant à la fois envie d'uriner et de boire. Et un rapport de la Mayo Clinic dit que les insomnies chroniques sont souvent en lien avec une mauvaise respiration. Par ailleurs, le fait de respirer en permanence par la bouche, pas seulement la nuit mais toute la journée, peut causer du stress, avec la chute de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC), mais aussi de l'hypertension, qui peut provoquer des infarctus et d'autres problèmes graves. Les problèmes liés au souffle,

comme l'asthme, les ronflements, etc. ne sont pas dus au hasard non plus. Le fait de se boucher volontairement le nez (expérience scientifique faite par l'auteur sous la direction du Dr. Jayakar Nayak, spécialiste du nez et des sinus à l'hôpital universitaire de Stanford) a entraîné la nuit des ronflements et de l'apnée du sommeil. Ces affections, à long terme, privent le corps de phases du sommeil profond et réparateur et peuvent causer des maladies graves. Il y a aussi ce que l'on appelle « l'apnée du mail » (p. 224), c'est-à-dire la tendance des personnes travaillant dans un bureau à « papillonner », à consulter diverses sources en même temps (ses mails, réseaux sociaux, etc.), entraînant une respiration « erratique », et cela contribue aux mêmes affections que l'apnée du sommeil. Ce sont des pratiques inconscientes, que nous ne contrôlons pas, contrairement aux techniques ancestrales de rétention du souffle.

Chez l'auteur, le fait de respirer exclusivement par la bouche a causé, dans 10 jours, une baisse du taux de son oxygénation en dessous de 90%, ce qui, si cela dure plus longtemps, affecte le cerveau et entraîne le risque d'une dysfonction cardiaque, et de mort prématurée.

Pour que le corps fonctionne bien, il a besoin non pas seulement d'assez d'oxygène, mais aussi d'assez de CO₂. Le fait de respirer lentement, comme faire 6 respirations par minute (la moyenne chez les Américains est de 18), entraîne une hausse du taux de CO₂. Cela fait baisser la tension et le pouls. Et le taux d'oxygène se maintient. En respirant lentement, nous permettons à nos poumons d'absorber plus d'oxygène en respirant moins (« effet Bohr » décrit par le physiologiste danois Christian Bohr en 1904). L'auteur estime que la majorité de la population respire trop, et un quart de la population moderne souffre d'hyperventilation chronique plus sévère. Il semble y avoir une corrélation avec le fait que la population est suralimentée. Le chercheur soviétique Konstantin Pavlovich Buteyko, qui était de ceux que l'auteur appelle les pneumonautes (une personne qui a étudié le souffle), a lancé à la fin des années 50 la série d'expériences la plus exhaustive de l'histoire des sciences concernant la respiration et a découvert que le fait de trop respirer et donc baisser le taux de CO₂ peut causer de nombreuses maladies, telles que par exemple l'asthme. L'asthme peut être déclenché par la pollution, la poussière, les affections virales et l'air froid. Mais aussi par l'hyperventilation, donc. En conséquence, l'asthme se manifeste souvent lors de l'effort physique. Buteyko a donc développé une méthode de respirer moins, avec des résultats impressionnants en soignant ainsi ce mal planétaire. Ses résultats ont été remis en question par le corps médical actuel, mais il y a aussi des études récentes qui valident sa méthode (entre autres au Mater Hospital de Brisbane, Australie).

Le taux de CO₂ semble aussi influencer notre psychisme. L'anxiété quant à elle est un trouble émotionnel qui se traduit par un sentiment indéfinissable d'insécurité, avec la peur de quelque chose. L'anxiété est liée à une trop grande activité des amygdales, au niveau neurologique. Les peurs ne sont pas uniquement un problème mental, elles ont aussi une composante physique. Mais la sensation de ne plus pouvoir respirer génère aussi la peur. Les travaux de plusieurs chercheurs en psychologie (entre autres Justin Feinstein, Alicia Meuret) ont montré qu'une bonne façon de soigner les personnes sujettes à l'anxiété est de leur apprendre à respirer moins. Cela fait remonter les taux de CO₂ et empêche les crises de panique.

Par ailleurs, l'exposition du corps au dioxyde de carbone (CO₂), favorise l'alimentation en oxygène des muscles, du cerveau et autres organes. Selon l'auteur, c'est un traitement efficace pour des dizaines de troubles variés, qui était routinier dans la première moitié du XX^{ème} siècle mais tombé à l'oubli après, avant d'être redécouvert par Justin Einstein. L'inhalation de CO₂ pourrait traiter l'anxiété, l'épilepsie ou la schizophrénie, mais uniquement de manière très temporaire.

On apprend dans le livre qu'il faut savoir respirer lentement. En effet, en réussissant à inspirer et expirer lentement, on peut équilibrer les taux d'oxygène et de CO₂ dans le sang, et ainsi prévenir des problèmes de santé chroniques au niveau physique et psychique. Entraîner le corps à respirer moins aide à gagner en endurance lors de l'effort physique et à améliorer les performances athlétiques (expériences de John Douillard), mais aussi à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Quand on respire moins, l'efficacité respiratoire tourne à plein régime, et cela économise le corps. De plus, respirer moins peut devenir un réflexe.

En conclusion, on peut dire que l'évolution de la respiration chez l'être humain s'est faite de façon négative, avec aujourd'hui nombre de problèmes de respiration parmi la population alors que ce n'était pas le cas plusieurs siècles auparavant. Ceci dit, il existe diverses formes d'exercices centrés sur la respiration que l'on peut pratiquer pour aider à prévenir les problèmes liés à la respiration. Pour ce qui est de la manière globale de respirer au jour le jour, il faut essayer de garder la bouche fermée, respirer par le nez et rallonger le souffle pour avoir une respiration saine et être en bonne santé, autant physique que mentale.

Nestor, James : Respirer. Le pouvoir extraordinaire de la respiration. Traduit de l'américain. Paris : Editions Solar 2021, 334 p. 8°.