

La yoga-thérapie en tant qu'approche globale peut vous aider à mieux respirer et à mieux vivre avec votre maladie respiratoire. « Que vous souffriez d'asthme, de BPCO ou d'un autre trouble respiratoire [de fibrose pulmonaire, d'emphysème, ou de Covid long, etc., ndlr], les réponses apportées par la yoga-thérapie sont les mêmes : adaptées, progressives et efficaces. » Les explications et les exercices à pratiquer chez vous, avec les conseils du Dr Lionel Coudron, médecin et professeur de yoga-thérapie*, auteur de l'ouvrage « Yoga-thérapie, Traiter les troubles respiratoires » (Odile Jacob, 2020).

La yoga-thérapie, qu'est-ce que c'est ?

La yoga-thérapie est l'application du yoga auprès du patient, en individuel généralement, ou en groupes homogènes. L'objectif est de cerner la problématique de la personne afin d'améliorer son état, son vécu ou sa pathologie. Il s'agit d'installer un niveau de sérénité et d'apaisement. Cela va se traduire à la fois dans le corps par un sentiment de plus grande fluidité, par une **élimination des tensions** et des manifestations pénibles, par **une respiration plus ample et facilitée** mais aussi par **des pensées plus sereines**.



En quoi le yoga peut-il améliorer les troubles des patients insuffisants respiratoires ?

Le yoga repose sur des postures, de la méditation, de la relaxation, et aussi sur la respiration, jusqu'à développer à l'extrême le travail respiratoire.

Le yoga propose une mise en condition pour travailler la respiration. C'est une sorte de rééducation respiratoire. Il fait donc **travailler tout le système mécanique autour du poumon**, ostéo-articulaire comme musculaire. Si les côtes ne s'articulent pas correctement les unes par rapport aux autres, si elles sont grippées, les poumons ne pourront se remplir pleinement, ni bien se vider. Si, par exemple,

les muscles pectoraux sont rétractés, on se voute vers l'avant. En cyphose, le ventre sera complètement replié, sans pouvoir s'aérer. C'est pourquoi ce travail est essentiel.

Le yoga va aussi **travailler sur le diaphragme** -le moteur principal de la respiration.

La yoga-thérapie est encore insuffisamment développée dans les stages de réadaptation respiratoire. Néanmoins, un travail spécifique est proposé dans certaines cliniques aux patients souffrant de troubles respiratoires chroniques.

Ce travail préalable de rééducation respiratoire utilise des postures, des mouvements conjoints à la respiration. Nous vous proposons dans ces fiches des séries d'exercices à faire chez vous, à votre rythme.

EXERCICE N°1 : LES PERCUSSIONS

Ces exercices permettent d'éliminer les excès de sécrétions bronchiques. Ils sont décomposés en 4 phases : **La première** est réalisée sur une inspiration lente. **La seconde phase (vibrations et massages)** est réalisée en stoppant le souffle lorsque les poumons sont pleins. **La troisième phase**, bouche ouverte avec un « A » muet se fait lors d'une expiration en s'inclinant en avant et en lâchant prise. **La quatrième phase**, tête en bas, est la position de « la pince debout ». Laissez la pesanteur agir, puis redressez-vous en inspirant.



1. Placez-vous debout, les pieds écartés.

2. Expirez. Les doigts joints se rejoignent au niveau du plexus solaire. Le buste est légèrement incliné.

Redressez-vous progressivement et percutez votre cage thoracique du bas vers le haut, de l'intérieur vers l'extérieur. La remontée est progressive.

4. Le dernier point percuté est situé à la jonction entre la clavicule et le sternum.



5. Expirez lentement.



6.

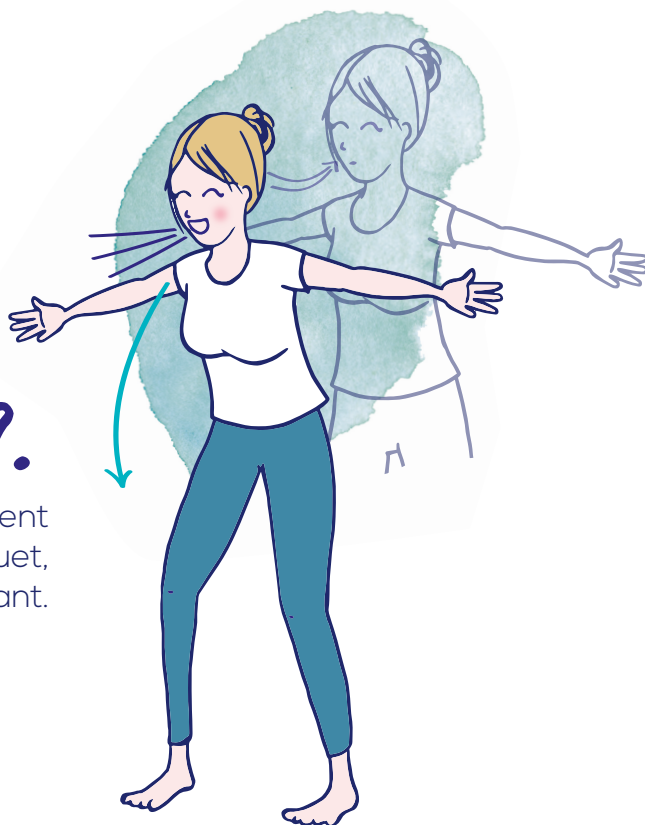
Lors de cette seconde phase, inspirez et retenez votre souffle. Frictionnez votre cage thoracique avec la paume des mains. Massez le thorax en avant, sur le côté, en arrière, en faisant vibrer la peau et en la détachant de l'ensemble des côtes (gril costal).

7. Expirez.

8. Inspirez profondément lors des troisième et quatrième phases

9.

Les bras en croix, expirez fortement en faisant un « A » muet, tout en vous penchant en avant.



10.

En position « pince debout », restez penché. Puis redressez-vous en inspirant.





Respirez une fois normalement et réitérez l'exercice au moins deux autres fois.

L'objectif est, une fois bien entraîné, d'enchaîner ces phases sans respirer entre chaque, réalisant l'ensemble des 4 phases sur une seule inspiration.

EXERCICE N°2 : RESPIRATION COMPLÈTE

Afin de reprendre confiance dans sa respiration, la première étape est d'obtenir une respiration complète, au moyen d'un enchaînement de postures dénommé « le mouvement de liaison ».

Il permet de coordonner et de synchroniser les mouvements et la respiration.

1. Prenez une inspiration. Position debout, les pieds écartés à votre convenance, pour vous sentir stable et confortable.



2. Expirez. Bras devant vous. Le dos des mains en contact.

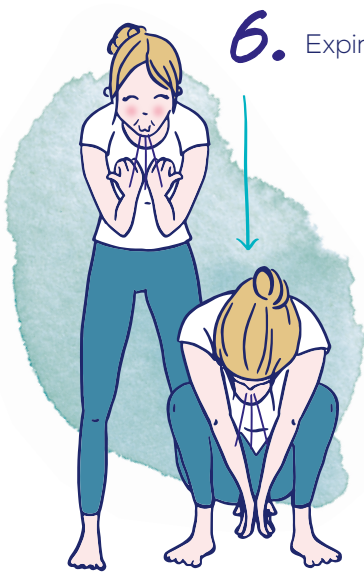


3. Inspirez. Les coudes sont maintenus le plus possible contre le ventre et les bras se replient progressivement.



4. Continuez à inspirer, tout en écartant les bras.

5. L'inspiration se poursuit.
Levez les bras en V progressivement.



6. Expirez en vous accroupissant.

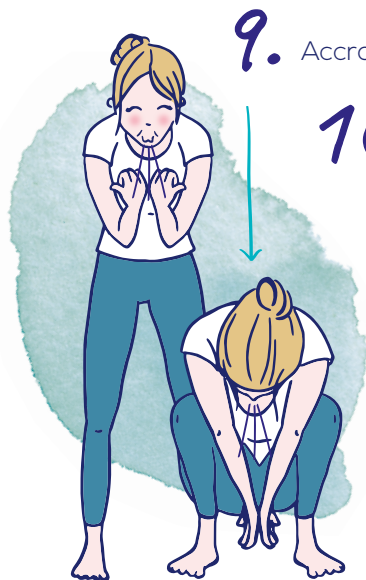


7.

Inspirez.
Redressez-vous progressivement



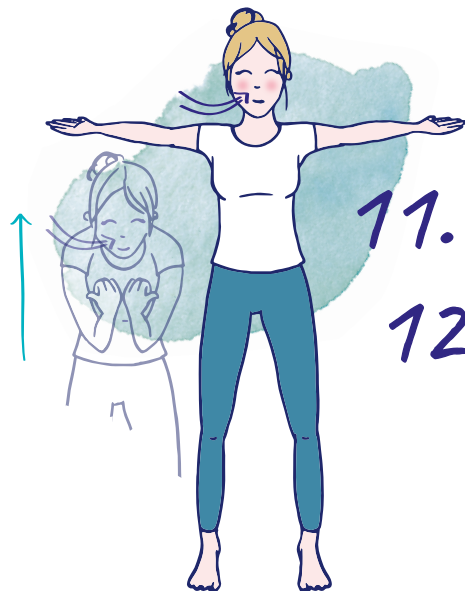
8. Recommencez la série,
avec les bras qui s'écartent
progressivement puis se lèvent en V.



9. Accroupissez-vous lentement tout en expirant.

10.

Conservez la position, les pieds bien ancrés dans le sol. Tendez les bras, mettez le dos des mains en contact. L'ensemble du corps, dont les épaules, est en fermeture. Soufflez calmement, en vidant vos poumons.



11.

Prenez une impulsion pour vous redresser, les coudes maintenus contre le ventre, les bras à touche-touche.

12.

Tout en continuant d'inspirer, écartez vos bras à l'horizontal et montez sur les orteils.

13.

Expirez. Les talons sont au sol, les bras sont relâchés.

Pour aller plus loin

***Médecin généraliste, diplômé en nutrition, nutrithérapie, acupuncture, biologie, médecine du sport, psychothérapie EMDR, le Dr Coudron est également auteur d'ouvrages de référence sur le yoga et la santé, dont celui paru en 2020 chez Odile Jacob «Yoga-thérapie, Traiter les troubles respiratoires» (ISBN 978-2-7381-5530-2)**

Sur le site de l'Institut de YogaThérapie, il y décrit plusieurs exercices et vous accompagne tout au long de ceux-ci: étirements, méditations, prendre conscience de la respiration, relaxation consciente du corps...

Dans une ambiance apaisante, à écouter chez soi ou dans la nature, en vacances, c'est un guide précieux toujours à disposition.

[Cliquez ici](#)

[Lire l'interview complète de Lionel Coudron](#)