

Le Programme Oxygen Advantage® (dérivé Buteyko)



Exercices à pratiquer en fonction de votre résultat au test BOLT

BOLT < 10 secondes : Plusieurs exercices dans la journée en fonction de vos possibilités. Plus vous pratiquerez, plus vous progresserez et plus vous améliorerez votre qualité de vie:-)

- EX 1 pendant au moins 10mn (Le top : cumul 1 heure dans la journée)
- EX 3 10 séries jusqu'à 3 fois par jour. Marcher 5 à 10 pas, pause d'1 mn entre 2 exercices.
- Si amélioration du BOLT après une semaine (BOLT à 15). Pratiquer EX 2 (jusqu'à 6 fois par jour).

BOLT 20 secondes :

- EX 2 2 fois par jour **Précisions à apporter... 2A, 2B, 2C ? Combinés ?**
- EX 4, Si difficulté EX 3

BOLT 30 secondes et > 30 secondes :

- EX 2 10 mn 2 fois par jour
- EX 4 10 mn de façon continue ou avec des pauses
- Me contacter pour d'autres exercices.

EX 1 : Idéal pour réduire le stress, récupérer après une activité physique... A pratiquer dès que vous y pensez.

Dans tous les cas, pratiquer la marche avec une respiration nasale, douce et contrôlée. Si vous ne pouvez plus expirer par le nez ralentissez. Respirer par le nez à tous moments de la journée (et de la nuit).

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions, hésitations ...

TEST BOLT

Ce test permet d'apprécier la qualité de votre respiration habituelle, votre niveau de sensibilité au CO2 et votre tolérance naturelle à une apnée.

- Inspirer de manière naturelle par le nez.
- Effectuer une expiration naturelle (sans effort), par le nez.
- Bloquer votre respiration (en vous pinçant le nez pour éviter que l'air n'entre dans les poumons).
- Maintenir l'apnée en comptant le nombre de secondes tenues jusqu'à l'apparition de la première envie de respirer (reprendre la respiration).

Précisions ! Le meilleur moment pour ce test est le matin au réveil. Le test BOLT ne doit pas faire intervenir la volonté, pas de record à battre ! Le test mesure une réaction physiologique : ne pas insister quand le corps signale un besoin de respirer. Cela se traduit souvent par une première contraction des muscles respiratoires. La première inspiration après le test doit être normale. Un BOLT significativement plus faible au réveil que dans la journée montre que la respiration n'est pas fonctionnelle pendant le sommeil. Vous pouvez effectuer le test à un autre moment de la journée (pas après un repas!). L'idéal est de le faire toujours dans les mêmes conditions. Le résultat peut être influencé par ce que vous avez mangé, par la qualité de votre sommeil...

TEST MBT

Ce test permet d'évaluer votre résistance maximale à une apnée forcée.

- Expirer normalement par le nez.
 - Marcher normalement tout en retenant votre respiration.
 - Compter le nombre maximum de pas que vous tenez en apnée.
 - Objectif : 80 à 100 pas.
 - Moins de 60 pas: vous avez une bonne marge de progression devant vous.
-

EXERCICE 1 - ECHAUFFEMENT

L'exercice a pour objectif de préparer progressivement le corps à une sensation acceptable d'apnée. Cet exercice est idéal en échauffement, comme pour la réduction du stress, des symptômes liés à l'asthme et à la respiration pour la récupération suite à un exercice physique.

Retenez votre respiration pour cinq secondes puis respirez normalement pendant dix secondes.

- Inspirez naturellement et expirez naturellement par le nez.
- Pincez votre nez et bloquez votre respiration pendant cinq secondes.
- 5, 4, 3, 2, 1.
- Relâchez en inspirant et en expirant par le nez pendant dix secondes.
- Respirez normalement pendant dix secondes.
- Refaites une inspiration et une expiration par le nez suivie d'une apnée et pincez-vous le nez pendant cinq secondes.
- 5, 4, 3, 2, 1.
- Relâchez de nouveau en inspirant et en expirant par le nez pendant dix secondes.
- Respirez à nouveau et normalement pendant dix secondes. Ne changez rien à votre

respiration, respirez normalement pendant dix secondes.

- Refaites une inspiration et une expiration par le nez suivie d'une apnée et pincez-vous le nez pendant cinq secondes.
- 5, 4, 3, 2, 1.
- Relâchez en inspirant et en expirant par le nez.
- Respirez normalement pendant dix secondes.
- Cet exercice ne doit pas provoquer de stress. Si vous vous sentez stressé, et que le besoin respirer est déjà trop important, réduisez l'apnée à 3 secondes.

Répétez cette séquence pendant 2 minutes et demi.

EXERCICE 2 – RESPIRATION RÉDUITE – SUR 3 NIVEAUX BASE DE LA RESPIRATION FONCTIONNELLE

Peut être pratiqué par tous à l'exclusion des personnes ayant des problèmes de santé importants et les femmes enceintes au premier semestre de grossesse.

EXERCICE 2A – RESPIRATION RÉDUITE - BIOCHIMIE (4 minutes)

Cet exercice aide à harmoniser la biochimie de la respiration. Cela implique de réduire le volume d'air inspiré pour créer un manque d'air acceptable. La sensation recherchée est celle de vouloir prendre une inspiration légèrement plus grande ou bien de ne pas avoir assez d'air. Lors de cet exercice, il convient de se concentrer exclusivement sur le besoin de respirer. Ne vous préoccupez pas de l'utilisation du diaphragme. Cela n'a pas d'importance pour l'instant. Si vous le faites déjà, c'est parfait sinon cela n'a aucune importance. Concentrez-vous sur le ralentissement de votre respiration, calmer et adoucir le souffle. L'objectif est de maintenir un besoin de respirer acceptable pendant 4 minutes. Si le besoin de respirer est trop fort, faites une pause de 20s et recommencez.

- Asseyez-vous sur une chaise, ou bien installez-vous en position du lotus ou encore semi-allongé.
- Si vous pratiquez assis, imaginez un fil qui part à partir du sommet du crâne et qui vous tire vers le plafond/ciel.
- Observez et sentez l'espace s'ouvrir entre vos côtes.
- Votre bouche est fermée, votre mâchoire détendue, vous respirez normalement par le nez.
- Placez une main sur votre poitrine, une autre sur le ventre, ou vos deux mains sur les cuisses.
- Concentrez-vous sur le flux d'air lorsqu'il entre et sort de votre nez. Sentez l'air un peu plus froid pénétrer dans votre nez et sentir l'air légèrement plus chaud sortir de votre nez.
- Combien de temps pouvez-vous retenir votre attention sur votre respiration avant que votre esprit ne s'égaré? Si vous remarquez que l'esprit vagabonde beaucoup, cet exercice aidera à améliorer votre concentration. Il est normal que l'esprit vagabonde pendant cet exercice. Dès que vous remarquez l'errance de l'esprit, apportez de nouveau votre attention sur votre respiration.
- Vous pouvez sentir votre poitrine monter et descendre ou votre aller et venir, À ce stade,

n'essayez rien d'ajuster, prenez simplement conscience de votre respiration.

- Lorsque vous êtes capable de suivre votre respiration, prenez une lente inspiration par le nez et faites une lente et douce expiration relaxée. Ralentissez la vitesse d'inspiration et d'expiration. Respirez lentement et doucement. La respiration doit être légère, calme et apaisée.
- Ralentissez votre respiration jusqu'à avoir l'impression qu'il n'y a presque d'air qui entre et sort de vos narines. Votre respiration doit être si calme que les poils de vos narines ne bougent pas.
- Respirez si légèrement qu'il n'y a pas de turbulence dans votre nez.
- A la fin de l'inspiration, ressentez un sentiment de relaxation totale dans votre corps et expirez lentement et doucement. L'air doit sortir doucement et sans effort de votre corps.
- Il est important de ne pas chercher à contrôler volontairement les muscles respiratoires et limiter votre respiration pendant cet exercice. Ne rentrez pas le ventre pour réduire le volume respiratoire.
- Créez un besoin de respirer, comme si vous aviez besoin de «prendre une plus grande inspiration» ou le sentiment de «manquer d'oxygène». Une fois de plus, prenez une lente inspiration, presque comme si vous ne respiriez pas.
- Pendant l'expiration, ayez un sentiment de relaxation dans votre corps, laissant l'air sortir sans effort.
- Une lente inspiration
- Et une expiration relaxée
- En ralentissant l'inspiration et en expirant de manière relâchée et lente, le dioxyde de carbone s'accumule dans votre sang. Vous avez le sentiment de vouloir prendre plus d'air. Il s'agit d'une information précieuse indiquant que vous pratiquez l'exercice correctement et que vous ramenez votre volume respiratoire à la normale.
- Vous devez ressentir comme «une envie» ou un «besoin» de respirer plus amplement.
- Si vous remarquez que le rythme de la respiration accélère ou devient chaotique, cela signifie que le besoin de respirer est trop fort. Dans ce cas, faites une pause dans l'exercice et respirez normalement pendant 30 secondes, puis reprenez doucement, légèrement votre respiration pour créer un besoin de respirer tolérable.

Suivez ces instructions pendant 4 minutes

A ce point, reposez-vous une minute et respirez normalement avant de passer à l'étape suivante «la respiration réduite, biomécanique»

EXERCICE 2B – RESPIRATION RÉDUITE - BIOMÉCANIQUE (4 minutes)

Le diaphragme est un muscle important pour le contrôle postural et pour la pression intra-abdominale (PIA) qu'il génère. Pendant l'inspiration, le diaphragme descend et génère une PIA. A l'instar d'un ballon qui se gonfle, ceci a un effet stabilisateur et amène un support à la colonne vertébrale et le bassin (pelvis en latin).

- Placez vos mains sur les côtés, de part et d'autre de la cage thoracique au niveau des côtes flottantes. Amenez l'air en bas, dans les poumons jusqu'entre vos mains. Inspirez, sentez vos côtes s'ouvrir sur les côtés, le bas de la cage thoracique s'agrandit. Expirez, sentez vos se rétracter à leurs positions d'origine.
- La pression intra-abdominale pousse les côtes vers l'extérieur. Prenez des inspirations plus

grandes mais moins nombreuses. Un volume courant plus important (une respiration plus complète) stimule le nerf vague. Encore une fois, en inspirant, sentez la partie basse des côtes se déplacer vers l'extérieur et lorsque vous expirez, sentez vos côtes inférieures bouger vers l'intérieur.

- Dans l'idéal, pendant l'inspiration le «diaphragme s'abaisse» la cage thoracique s'ouvre et les côtes s'écartent d'avant en arrière et sur les côtés.
- Lorsque vous inspirez, sentez vos côtes se dilater vers l'extérieur. Pendant que vous expirez, sentez vos côtes se déplacer vers l'intérieur. Durant cet exercice votre respiration doit rester imperceptible. Lente, Silencieuse, Diaphragmatique-profonde.

Suivez ces instructions pendant 4 minutes

EXERCICE 2C – RESPIRATION RÉDUITE - RYTHMÉE (4 minutes)

À mesure que votre score BOLT augmente, la fréquence respiratoire diminue naturellement et la pause naturelle après l'expiration augmente. Changer la cadence de la respiration à six respirations par minute procure de nombreux avantages, y compris une meilleure efficacité respiratoire.

- Inspirez, sentez vos côtes s'ouvrir sur les côtés. Expirez, sentez vos côtes se rétracter.
- Inspirez sur 4 secondes, expirez sur 6 secondes, pause d'une seconde.
- Votre respiration est Lente, Silencieuse, Diaphragmatique-profonde.

Continuez cet exercice pendant 4 minutes

EXERCICE 2A, 2B , 2C – RESPIRATION RÉDUITE – EXERCICES COMBINÉS (4 minutes)

- Légère (EX 2A) : Diminuer légèrement le volume d'air inspiré pour créer un léger sentiment de « manque d'oxygène », un « besoin de respirer plus », de prendre une « plus grande inspiration ».
- Profonde (EX 2B) : A l'inspiration, sentez le bas de votre cage thoracique s'ouvrir, les côtes s'écarter sur les côtés puis, à l'expiration, se rétracter.
- Lente (EX 2C) : Réduisez le nombre de respiration par minute. Au repos, synchronisez votre respiration à 6 par minutes .
- Placez vos mains sur les côtés de part et d'autre de la cage thoracique au niveau des côtes flottantes (deux dernières côtes).
- Réduisez le volume d'air entrant et sortant par le nez, votre respiration doit être légère, silencieuse et calme.
- A la fin de votre inspiration, ressentez un profond sentiment de relaxation totale suivie d'une lente et douce expiration détendue. L'air expiré par le nez quitte vos poumons sans le moindre effort.

- A chaque inspiration amenez de l'air au plus profond de vos poumons.
- A l'inspiration sentez vos côtes s'étendre vers l'extérieur. A l'expiration sentez vos côtes se rétracter. Souvenez-vous que la respiration doit être légère, silencieuse et calme.
- Inspirez sur 4 secondes, expirez sur 6 secondes, pause d'une seconde.
- La clé de cet exercice est une respiration Lente, silencieuse et profonde.

Continuez cet exercice pendant 4 minutes

EXERCICE 3 – PRÉPARATION À LA SIMULATION D'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE (5 RÉPÉTITIONS)

Cet exercice convient aux personnes souffrant d'asthme, d'anxiété ou sujet aux crises de panique. Cet exercice est contre-indiqué en cas de suivi médical ou de grossesse.

L'objectif de cet exercice est de préparer le corps à la simulation d'un entraînement en altitude. Cet exercice doit être effectué avec un besoin de respirer confortable.

- Inspirez et expirez normalement par le nez.
- Retenez votre souffle et marchez de dix à quinze pas.
- Arrêtez de marcher et relâchez votre nez. Inspirez par le nez et reprenez une respiration douce par le nez.
- Attendez trente à soixante secondes et répétez.
- De nouveau, inspirez et expirez normalement par le nez. Pincez-vous le nez avec les doigts et marchez de dix à quinze pas en retenant votre souffle.
- Arrêtez de marcher et relâchez votre nez. Inspirez par le nez et reprenez une respiration douce par le nez.
- Attendez trente à soixante secondes et répétez.

Répétez cinq fois

EXERCICE 4 – LA SIMULATION D'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE (5 RÉPÉTITIONS)

Convient uniquement aux personnes en bonne santé.

La majorité des personnes peuvent réaliser une simulation d'entraînement en altitude après trois à quatre jours de pratique. Le progrès dépendra de votre score BOLT, votre niveau de forme physique et votre prédisposition génétique.

- En marchant, laissez vos épaules se détendre et imaginez un bout de ficelle vous tirant vers le haut vers le plafond.

- Laissez l'espace entre vos côtes s'élargir.
- Regardez devant vous, ni vers le haut ou ni vers le bas.
- Inspirez et expirez normalement par le nez.
- Pincez-vous le nez avec vos doigts pour retenir votre souffle.
- Commencez à marcher en retenant votre souffle.
- Accélérez votre marche.
- Commencez à courir.
- Accélérez votre course
- Détendez-vous dans les contractions musculaires.
- Apportez une sensation de détente à votre corps.
- Poussez, poussez.
- Quand cela devient difficile, lâchez votre nez et inspirez par le nez.
- Faites quelques pas et arrêtez-vous.
- Effectuez des respirations minimales pendant six respirations.
- Inspirez et expirez très brièvement par le nez. Respirer juste assez pour remplir les narines. Ne prenez presque pas d'air dans vos poumons pendant six respirations environ.
- Et maintenant, respirez normalement pendant 12 à 18 respirations.
- Reprenez votre souffle.
- Suivez simplement votre respiration. N'apportez aucun changement à votre respiration.
- Sentez juste l'air légèrement plus froid entrer dans votre corps et l'air plus chaud quittant votre corps.
- Pendant que vous effectuez cet exercice, concentrez-vous sur votre respiration.

Répétez cinq fois

Si les tests sont bons et que vous ne rencontrez aucune difficulté à pratiquer les exercices de cette étude n'hésitez pas à m'en faire part.

De nombreux autres exercices existent dans ce programme afin d'améliorer votre respiration et pour les sportifs d'améliorer leurs performances.

À RETENIR

Comme je vous l'explique régulièrement lors de nos séances de marche nordique et de BungyPump, l'idéal est de pouvoir respirer uniquement par le nez, sans créer de stress excessif.

Lorsque l'expiration n'est plus possible par le nez, ralentissez.

Cette façon de respirer « uniquement par le nez » devrait être omniprésente dans votre vie de tous les jours (et nuits)...

RESPIRATION DYSFONCTIONNELLE : RESPIRATION PAR LA BOUCHE, MOUVEMENT DU THORAX, RESPIRATION NON SILENCIEUSE PENDANT LE REPOS, SOUPIRS ET BÂILLEMENTS FRÉQUENTS, RESPIRATION PARADOXALE, MOUVEMENTS LIÉS À LA RESPIRATION FACILEMENT PERCEPTIBLES PENDANT LE REPOS.

RESPIRATION FONCTIONNELLE : RESPIRATION NASALE, LÉGÈRE, LENTE, PROFONDE, SILENCIEUSE