

# Parkinson inside... version 2.0

Traité Zen ou Manuel de la réparation du cerveau - Zen or the End-User's Manual Guide of Brain

Contre la maladie de Parkinson, la solution unique et universelle n'existe pas, il n'existe que des solutions tenues ensemble, que vous devez trouver par vous-même, pour un temps donné et dans une situation donnée. La stratégie de combat est globale et toujours évolutive : elle exige tout à la fois, un mental, un style de vie, une vision de la vie, un traitement pharmacologique, voire biotechnologique !

## La Respiration est Tout

### "Etats des lieux"

La respiration, voilà une chose bien naturelle, on l'utilise et on n'y pense pas. Dans la maladie de Parkinson, la respiration devient tout, un mental, un outil, une fonction pensée, un outil de lutte de 'première main' contre différents événements et/ou symptômes de la MP quand ils surgissent dans la vie quotidienne du parkinsonien. Encore faut-il être conscient de ce que peut apporter la maîtrise de la respiration.

La respiration est le seul moyen d'influencer directement les processus de l'organisme qui normalement ne dépendent pas de notre volonté.

D'ordinaire, la plupart des gens utilise mal leur propre capacité respiratoire et respire toujours trop superficiellement. Et il en est encore plus critique pour les parkinsoniens dont le problème se pose de jour comme de nuit.

La respiration est critique lorsque certains connaissent des épisodes d'apnée durant le sommeil et/ou d'hypopnée, ou que la posture tend à réduire le volume de la cage thoracique, par inclinaison du tronc et du penchement de la tête ou des épaules en avant, ou encore par la compression de l'abdomen, ... Et à cela, il faut ajouter que la respiration du parkinsonien est souvent sous l'influence directe de facteurs psychologiques !

Que se passe-t-il quand on utilise mal sa respiration ? La respiration est superficielle, le renouvellement de la portion d'oxygène et l'élimination du CO<sub>2</sub> dans le poumon ne sont pas assurés normalement. Il s'ensuit « l'effet domino », un dérèglement en chaîne, une insuffisante oxygénation du sang et donc de tout l'organisme. Et cette respiration superficielle ralentit la circulation lymphatique et empêche l'élimination complète des toxines et scories d'origine extérieure. Le corps se trouve lentement intoxiqué et le système immunitaire perd de son efficacité.

Avant d'en venir même aux techniques de la bonne respiration, il nous faut revisiter l'idée même de la respiration, la respiration

## navigation

[Esprit et Manuel de Combat](#)

[Maladie de Parkinson : MP](#)

[Gestion des Symptômes Non Moteurs SNM](#)

[Le Monde selon la Phase Off...](#)

[les Acteurs Clefs dans les Soins de la MP](#)

[la NeuroStimulation ou SCP](#)

[Thérapies Complémentaires](#)



## KHOA, un parkinsonien parmi tant d'autres...



khoa.pham.fr@gmail.com

## nombre de pages vues

**21,519**

## Télécharger les Conseils Pratiques

- [Stratégies Educatives de la Marche](#)
- [Le Livret sur la Douleur de l'APHP](#)
- [Guide d'Introduction sur la Maladie de Parkinson](#)
- [La Pratique de l'Exercice](#)
- [Guide sur les Symptômes Non Moteurs](#)
- [Guide du Parcours des Soins](#)
- [Exercices au Quotidien](#)
- [Programme de Gymnastique](#)
- [Bouger avec la Maladie de Parkinson](#)
- [L'Almanach du Parkinsonien](#)
- [10 Conseils pour faire face à un Diagnostic](#)

n'est pas qu'une pompe mécanique ! Il faut apprendre à respirer consciemment, c'est à dire à faire participer la pensée à la respiration. Et en adoptant cette posture mental, vous verrez par vous-même, que la respiration c'est plus que la respiration, il y a une transcendance, une énergie du monde qui s'ouvre à vous. ... Je déborde et je me recentre sur le sujet.

### **Pratiquer la respiration profonde pour faire face aux angoisses, au stress, à l'anxiété liés au périodes off**

La **respiration profonde** passe par trois phases indissociables qui doivent se faire harmonieusement l'une après l'autre, au rythme oscillatoire de l'inspiration vers l'expiration, de l'expiration vers l'inspiration, et ainsi de suite... **la respiration complète se fait toujours par le nez.**

Ces trois phases sont successivement :

- **la respiration abdominale** (respiration basse par le ventre)
- **la respiration thoracique** (respiration du milieu au niveau des côtes ou du thorax)
- **la respiration claviculaire** (respiration haute au niveau des clavicules)

Durant ces trois phases, en position allongée (de préférence), ou assis (assurez-vous une tenue droite de votre tronc comme pour une méditation et le dos en appui), vos mains doivent être apposées durant ces trois phases de la respiration respectivement sur l'abdomen, sur les côtes (niveau thorax) et le bout des doigts sur les clavicules, pour bien sentir consciemment les mouvements de l'air, les mains deviennent comme les capteurs de l'esprit. **Votre respiration doit toujours être consciente.**

### **Voici ce qu'il faut faire :**

Une respiration correcte propulse l'oxygène dans le flux sanguin et aide à renforcer les muscles, les nerfs et le cerveau. Vous ne ressentirez pas du premier coup consciemment les changements qui sont en train de s'opérer dans votre corps mais il est certain que vous le ressentirez

**Vous imaginez que vos poumons sont divisés en 3 sections : abdomen, thorax et clavicules. et vous allez remplir profondément les poumons d'un maximum d'air selon le processus suivant:**

1. **respiration abdominale** : vous apposez vos deux mains sur l'abdomen, puis vous cherchez à ressentir le gonflement de l'abdomen quand vous inspirez, répétez cette opération plusieurs fois, et une fois que vous aviez bien senti consciemment cette respiration abdominale, passez au point 2 - respiration thoracique :
2. **respiration thoracique** : posez maintenant vos deux mains au niveau des côtes, restez-y un moment pour ressentir l'écartement des cotes à fur à mesure que le diaphragme

### **liens**

- [Parkinson in Motion, l'indispensable activité physique](#)
- [Le Psychothérapeute Christophe André](#)
- [Matthieu Ricard](#)
- [Association France Parkinson](#)
- [Association Parkinson asbl Belgique](#)
- [Parkinson Suisse](#)
- [Société Parkinson Canada](#)

descend ; et cherchez à bien ressentir la respiration au niveau des côtes pendant un moment :

3. **respiration claviculaire** : puis vous posez vos doigts sur vos clavicules pour bien sentir que vos inspirations remplissent vos poumons jusqu'au plus haut du corps, c'est à dire jusqu'au niveau de vos clavicules, cette respiration est la plus forte des respirations

Exercez-vous à la respiration profonde, le plus possible, en dehors des phases off, afin que, de sorte avec le temps, elle devienne une seconde nature qui s'enclenche automatiquement comme un système de défense contre le stress.

A cette respiration profonde, vous devez vivre consciemment et lentement cette respiration, pour que l'air ait le temps de descendre profondément dans les poumons, pour les remplir, les gonfler, les dilater, les garder en vous quelque secondes comme pour que toutes fibres de votre corps accèdent à cette "nourriture", et boire cet air comme un 'élixir' et puis la relâcher, la dernière bouffée d'air doit toujours apparaitre meilleure que la précédente et ainsi de suite... Pratiquez la respiration profonde comme un exercice mental et spirituel pour renouveler vos énergies intérieures.

[vivre sa respiration en pleine conscience](#)

L'audio ci-dessus est un exercice de respiration qui dure plus d'une dizaine de minutes à répéter autant de fois que vous jugerez nécessaire. Vous ressentirez immédiatement les bénéfices d'une telle pratique.



---

## Liens vers cet article

[Créer un lien](#)

[Article plus récent](#)

[Accueil](#)

[Article plus ancien](#)