

# Renforcer son immunité

Bonjour, je m'appelle Jean-Claude Delavy, je suis ostéopathe dans le Vully Fribourgeois  
Bonjour, moi c'est Gérard Kloos, ostéopathe à Gland

Vous êtes inquiets de la situation? (à juste titre); de ne pas savoir quoi faire, de devoir attendre passivement, sans savoir si votre corps va pouvoir se défendre, ou si vous êtes déjà infecté à votre insu? Vous êtes en soucis pour vos proches?

Face au virus, il est important de bien suivre les recommandations officielles, qui s'appuient sur des chiffres et des protocoles sérieux. Il est primordial de jouer le jeu, par solidarité. Le but est d'éviter au maximum un pic de contaminations trop rapide, qui pourrait mettre en danger notre système de santé.

Mais nous pouvons agir également à un autre niveau, celui de notre terrain: renforcer notre système immunitaire, et surtout, travailler sur nos peurs. C'est aussi cela, prendre nos responsabilités quant à notre santé.

Cette vidéo a pour but de vous proposer des choses simples, mais efficaces, et reposant sur des bases scientifiques solides.

En tant qu'ostéopathes nous avons à coeur de donner à nos patients des outils pour qu'ils puissent gagner en autonomie. C'est ainsi que nous proposons depuis 2 ans des ateliers dans ce but. Vous pouvez aller voir notre site ([www.artisanduivant.com](http://www.artisanduivant.com)) pour plus de détails.

Pour ce faire nous nous basons beaucoup sur les techniques développées par Wim Hof, que nous pratiquons depuis 6 ans, et qui sont actuellement très bien étudiées par plusieurs équipes de recherche, en Hollande et aux États-Unis, et très simples à apprendre.

Vu la situation sanitaire actuelle, nous ne pouvons donner ces ateliers, qui regroupent trop de monde au même endroit. Et pourtant ils auraient toute leur raison d'être, dans le contexte actuel.

Alors nous allons vous montrer l'essentiel, afin que vous puissiez pratiquer chez vous sans risque.

## La technique respiratoire:

se coucher sur le dos

Inspirer si possible par le nez, bien gonfler le thorax jusqu'en haut; prenez le temps de bien remplir, ventre, thorax, c'est un temps actif, engagé;

Expirer par la bouche, bien relâché, sans chercher à tout vider; c'est un temps passif, comme le ballon qui se vide tout seul.

Faire une trentaine de respirations, sans pause; au bout d'un moment vous pouvez sentir des picotements dans les mains, les pieds, le visage, un léger vertige; ces sensations sont normales, passagères, et sans danger

Puis expirer une dernière fois et rester poumons vides; n'ayez pas peur, vous avez assez de réserve d'oxygène pour tenir; restez bien détendus, en contact avec vos sensations corporelles, cherchez à relâcher tout le corps; ce n'est pas une compétition; tenez jusqu'à ce que le besoin d'inspirer se fasse sentir

Quand vous devez remplir à nouveau vos poumons, prenez une grande inspiration et restez poumons pleins, pendant 10-15", ça suffit; là aussi, restez relâchés, et profitez de « faire le plein » d'oxygène, de le sentir circuler dans tout votre corps.

Voilà, vous avez fait un cycle respiratoire: une ventilation continue d'environ 30 respirations, une rétention poumons vides la plus longue possible, suivie d'une rétention poumons pleins de 10 à 15 ".

L'idéal est de faire 3 à 4 cycles de suite, ce qui vous prend entre 10 et 20 min, suivant votre rythme respiratoire.

A la fin de vos cycles respiratoires, restez un moment les yeux fermés, bien en contact avec vos sensations; la modification des gaz sanguins optimise l'oxygénation de tout le corps, et modifie également l'état de conscience, en amenant un calme intérieur, une détente profonde, ainsi qu'une meilleure attention à l'instant, plus de présence, une meilleure connexion avec soi-même.

On peut en profiter pour « travailler » à un but précis; à vous de choisir votre intention; pour le cerveau, il n'y a pas de différence entre une information « réelle » et une information virtuelle; si votre intention est claire, soutenue par une émotion forte et un engagement sans aucun doute, la réponse du cerveau va être immédiate et efficace; c'est ce que nous montrent les neurosciences.

Vous pouvez ainsi vous voir dans un paysage imaginaire ou favori, ou dans une activité qui vous procure beaucoup de plaisir; tout scénario qui stimule en vous joie, confiance et reconnaissance.

Si vous avez de la peine à visualiser, vous pouvez simplement rester 10' les yeux fermés, et porter votre attention sur l'air entrant et sortant de vos narines, sans chercher à modifier votre respiration; si votre esprit s'échappe (pensées, émotions, souvenirs...), ce n'est pas grave, ramener votre attention dès que possible sur vos narines.

### **Quelques indications pratiques:**

Respectez la suite des séquences (ventilation continue, puis poumons vides, puis poumons pleins); elle est calculée pour optimiser l'oxygénation du corps; ces 3 temps agissent de façon différenciée sur les gaz sanguins (oxygène et gaz carbonique)

Le mieux est de pratiquer couché; mais on peut aussi être assis, mais pas avachi, le dos bien droit.

Ne pas pratiquer sous la douche, ni dans la baignoire, ni dans la voiture; mais toujours dans un lieu sécurisé, au cas où vous auriez un vertige.

Vous pouvez pratiquer avec vos enfants; gonfler/dégonfler le ballon peut être assez ludique

Dans l'idéal, la technique respiratoire se marie bien avec l'exposition du corps au froid; les recherches ont montré que les effets de la respiration et du froid (douche/bain froid) se cumulent, augmentant l'activation du cerveau, des centres du système nerveux autonome; c'est le système nerveux en charge de ce qu'on appelle l'homéostasie, c'est-à-dire la capacité du corps à conserver ou à retrouver son équilibre physiologique, à s'adapter aux conditions changeantes.

Vous pouvez déjà finir votre douche habituelle par 30" de douche froide, et augmenter progressivement.

### **Si vous êtes malades:**

C'est d'autant plus intéressant de pratiquer! L'hyperoxygénation va aider considérablement les processus de guérison, en soutenant le système immunitaire, en combattant l'inflammation.

Il faut juste adapter:

si ce n'est pas possible de respirer par le nez, inspirer par la bouche; trouver une position qui vous fait moins tousser; adapter le nombre de respirations à votre état, le rythme aussi; l'essentiel est de remplir le plus possible, sans forcer, et de relâcher à l'expiration; même chose pour les temps de rétention du souffle; si la toux perturbe, ne vous énervez pas.

Si vous avez de la fièvre, si vous vous sentez faible, ne vous exposez pas au froid; votre corps est déjà en train de lutter sur un front, ne lui en rajoutez pas un deuxième.

Les recherches de l'université Radboud en Hollande ont montré déjà en 2014 que cette technique respiratoire améliore le fonctionnement du système immunitaire, augmente le nombre de globules blancs et de lymphocytes B, et donc augmente l'arsenal qui combat les infections.

Les effets de cette technique perdurent plusieurs heures suivant l'entraînement; d'où l'intérêt de les pratiquer régulièrement, si possible quotidiennement.

C'est difficile de faire entrer un atelier d'un w-e dans une courte vidéo, mais la technique respiratoire présentée ici va vous permettre de travailler efficacement .

Il y a d'autres façons de respirer; dans le yoga, la cohérence cardiaque, la respiration consciente; c'est très bien, mais souvent elles sont moins simples et nécessitent un apprentissage plus long; la technique Wim Hof est très simple et très rapidement efficace; nous l'avons expérimentée, et vous allez le sentir tout de suite aussi.

Bien sûr, il existe d'autres moyens de renforcer notre immunité, comme par l'alimentation ou l'activité physique, et bien entendu toutes les mesures des thérapies alternatives; mais ce n'est pas notre propos ici.

Pour avoir plus d'explications théoriques, allez voir le site de Wim Hof ([wimhofmethod.com](http://wimhofmethod.com)); vous y trouverez des tutoriels, et tous les articles scientifiques.

Mais n'oubliez surtout pas qu'en boostant votre système immunitaire vous allez tuer sans problème le coronavirus; résistez à ce fantasme de toute puissance! Vous allez soutenir les capacités de défense de votre corps, diminuer vos peurs, gagner de la confiance et de la joie de vivre, c'est déjà pas mal, non?

Vous trouverez le texte de cette vidéo, ainsi que les traductions françaises des principaux articles scientifiques sur notre site ([artisanduvivant.com](http://artisanduvivant.com))

Voilà, au lieu de tourner en rond comme des lions en cage, vous avez de quoi vous occuper!

Mais, on le répète, suivez les règles d'hygiène, gardez vos distances, protégez-vous et protégez vos proches, c'est essentiel.

Voilà; si vous trouvez tout ceci utile, n'hésitez pas à partager cette vidéo.

Portez-vous bien