

Exercices d'apnées

pour combattre le syndrome d'hyperventilation

(Méthode du Dr. B. Snitslaar, de l'université d'Amsterdam)

Préalables

- d'un quart d'heure de calme
- d'une montre indiquant les secondes (idéalement: un chronomètre)
- d'un formulaire ou d'un carnet pour noter les réalisations

L'exercice

1. Inspirer profondément par le nez.
Lorsque les poumons sont remplis d'air, essayer de capter encore un peu d'air et de gonfler davantage la cage thoracique par une sorte de petit coup sec.
2. Au moment de ce petit coup, regarder l'indication des secondes ou enclencher le chronomètre.
3. Garder l'air le plus longtemps possible.
Le sentiment d'oppression qui peut apparaître pendant l'apnée ne doit pas inquiéter.
4. Lorsqu'on éprouve le sentiment de ne plus pouvoir tenir, expirer le plus lentement possible par le nez ou par la bouche (les lèvres à peine entrouvertes, comme si on soufflait sur la flamme d'une bougie placée près de la bouche en veillant à ne pas l'éteindre).
5. Essayer d'attendre avant d'inspirer à nouveau.
Au moment d'inspirer, regarder l'indication des secondes ou arrêter le chronomètre.
6. Noter le temps qui s'est écoulé entre la phase 2 et la fin de la phase 5.
C'est le temps à indiquer sur le formulaire ou dans le carnet.

La durée des apnées

En général, les personnes qui souffrent gravement des effets de l'hyperventilation ne peuvent pas tenir plus de 25 secondes.

Après quelques essais successifs au cours de la 1^{ère} séance, le temps de rétention peut déjà s'améliorer.

Le résultat obtenu après quelques semaines d'exercices varie d'une personne à l'autre.

Il dépend notamment de la capacité des poumons.

La majorité des personnes arrivent à dépasser 60 secondes.

A quelle fréquence s'entraîner ?

Faire chaque jour au moins 3 séances, de 5 ou 6 exercices chaque fois.

Après un exercice, on éprouve généralement l'impression d'être hors d'haleine.

Il est conseillé d'attendre entre chaque essai que la respiration se soit régularisée.

Quand l'effet positif sera-t-il observé ?

On observe en général une diminution de l'hyperventilation lorsque le temps de rétention a pu être augmenté de 50% (par exemple, on est passé de 30 à 45 secondes).

Ceci peut se produire déjà après 2 semaines d'un entraînement correct.

Les exercices doivent cependant être poursuivis pendant environ 3 mois.

Au-delà de ce terme, l'hyperventilation et les problèmes qui en dérivent diminuent fortement ou disparaissent, pour autant que les exercices aient été faits correctement.