Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 16 (1959)

Heft: [1]

Artikel: Apprenons à mieux respirer

Autor: Cottens, Lucie

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996479

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

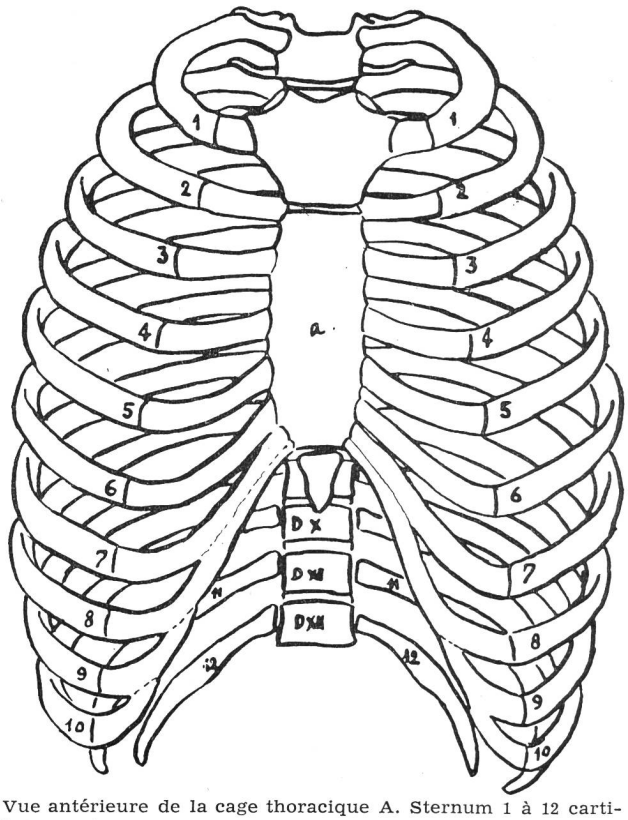
Apprenons à mieux respirer

Lucie Cottens

Note de la rédaction : « Jeunesse Forte — Peuple Libre » s'est attaché, depuis de nombreuses années déjà, aux problèmes fondamentaux de la physiologie sportive. Son correspondant spécialisé, Monsieur le Professeur Claude Giroud, a traîté, dans ces colonnes, toute une série de thèmes essentiels et qui sont trop souvent ignorés par les éducateurs physiques.
Nous avons aujourd'hui l'honneur d'accueillir au nombre de nos fidèles collaborateurs, Madame Lucie Cottens, professeur de musique et spécialiste de la rythmique qui a bien voulu transcrire, pour nos lecteurs, les principaux éléments d'une magistrale leçon donnée au groupe de gymnastes dames de Tramelan, dans le cadre de l'Université populaire de cette localité le 8 décembre écoulé.
Nous la remercions bien sincèrement pour sa précieuse collaboration et lui souhaitons la plus cordiale bienvenue au sein de l'équipe rédactionnelle. F. P.

La respiration

Notre corps est notre instrument et c'est lui qui nous permettra les réalisations auxquelles nous avons droit et cela non seulement sur le plan physique, mais encore intellectuellement et spirituellement. Nous possédons, par ce corps, une machine merveilleuse, agencée admirablement et qui n'a pas encore fini de nous étonner. Ses possibilités sont innombrables et plus nous connaîtrons son fonctionnement, plus nous serons à même de le contrôler, de le commander et de l'écouter aussi. Mais cette machine si merveilleusement organisée est, comme toute machine perfectionnée, d'une délicatesse extraordinaire et tout doit y être parfaitement en place. Une des lois fondamentales de la vie est la loi de conservation : c'est-à-dire, garder le plus longtemps possible notre organisme en possession de tous ses moyens. C'est là que le problème de la respiration joue un rôle capital.
La respiration est le moteur de la vie : tout respire autour de nous, tout obéit à un flux et un reflux, ces deux gestes ayant chacun entre eux un léger temps d'arrêt, comme une suspension.
Respirer est le premier acte du bébé qui vient de naître et nous mourons sur une dernière expiration. Tant que nous respirons, nous ne pouvons pas mourir. Il est intéressant de noter la place occupée par les poumons dans l'organisme au cours de l'évolution animale :



Vue antérieure de la cage thoracique A. Sternum 1 à 12 cartilages costaux

chez les poissons, par exemple, la respiration est rudimentaire parce que les organes correspondants sont rudimentaires. Puis cet appareil respiratoire se perfectionne, s'amplifie et chez l'être humain, on voit les poumons occuper une place considérable et participer à l'évolution de possibilités sur plusieurs plans.
Nous naissons chacun avec le respir maternel et notre travail personnel est d'obtenir le respir individuel, propre à chacun.
Si de nos jours, il y a tant de maladie de cœur, il faut en chercher, bien souvent l'origine dans une respiration incomplète et déficiente, ce qui oblige le cœur à

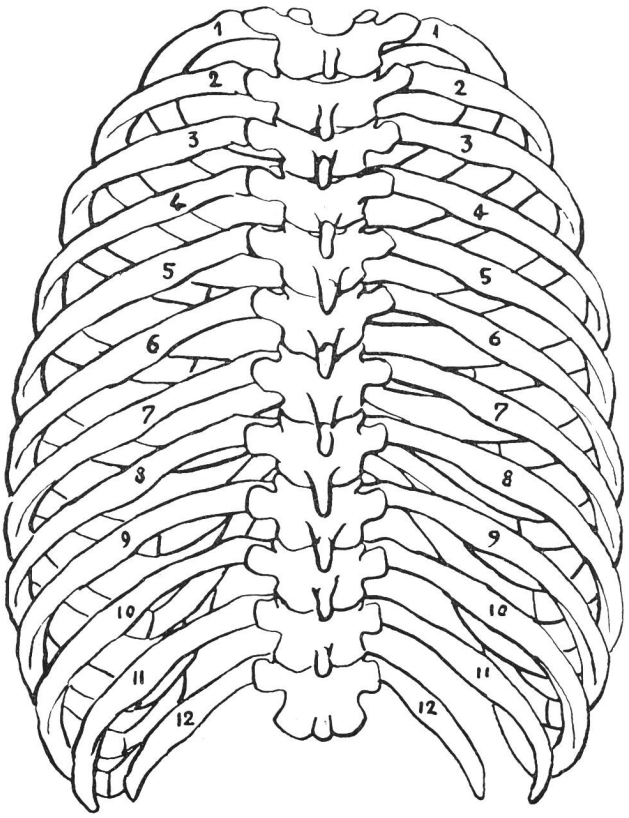
Du mois d'août 1945 au mois de décembre 1949 : Le quatuor

JEUNESSE FORTE
PEUPLE LIBRE

Revue mensuelle de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

fournir un travail qui ne lui est pas destiné et qui lui occasionne un surcroît de fatigue.
Une respiration contrôlée sera ample, sans précipitation et basée sur les quatre mouvements qui font une respiration complète. La répercussion immédiate sera — c'est-à-dire après quelques semaines de travail contrôlé — les pulsations moins rapides du cœur, d'où tranquillité morale, clarté dans les idées, sang-froid, présence d'esprit au moment opportun.
La respiration est un Art : comme tout art, elle demande une technique pour pouvoir s'exprimer. N'est champion de ski que celui qui a une technique ; n'est un musicien que celui qui possède une technique.
C'est pourquoi, il faut connaître son instrument.
La cage thoracique (planches I et II) contient les poumons et le cœur ; elle est séparée des organes digestifs (estomac, foie, etc.) par le muscle si important qu'est le diaphragme.
Les poumons sont enfermés dans un double sac qui sont les plèvres et qui jouent un rôle important dans l'acte respiratoire.
La plupart d'entre nous respire juste de quoi ne pas mourir ! En outre, ils se contentent d'inspirer et d'expirer et il faut des émotions, des chocs, des surprises pour exécuter, sans le contrôler, la tenue ou l'arrêt du souffle. Qu'est-ce qu'une respiration complète ?
Une respiration complète comprend quatre mouvements: 1. l'inspiration ; 2. la tenue du souffle ; 3. l'expiration ; 4. l'arrêt du souffle.
Pendant l'inspiration, le diaphragme s'étale et opère une sorte de massage des viscères et pendant l'expiration, il revient à sa position de départ (planche III).
Examinons de plus près ces quatre mouvements :
Pendant l'inspiration, on prend l'oxygène contenu dans l'air et bien d'autres éléments qui seront utilisés au fur et à mesure qu'on contrôlera mieux sa respiration.
Pendant la tenue du souffle, le travail des plèvres entre en jeu pour la répartition des éléments.
Pendant l'expiration, nous rejetons l'acide carbonique ; ce que nous n'avons pas assimilé et ce qui ne nous est pas nécessaire, car la nature sait être économe.
Pendant l'arrêt du souffle, nous agissons sur le système nerveux. Tel est le travail préliminaire d'une respiration contrôlée, par des exercices faits chaque jour pendant quelques minutes et après un entraînement rationnel ou n'entrent d'abord en jeu que deux mouvements, puis trois mouvements pour arriver aux quatre mouvements de la respiration complète.

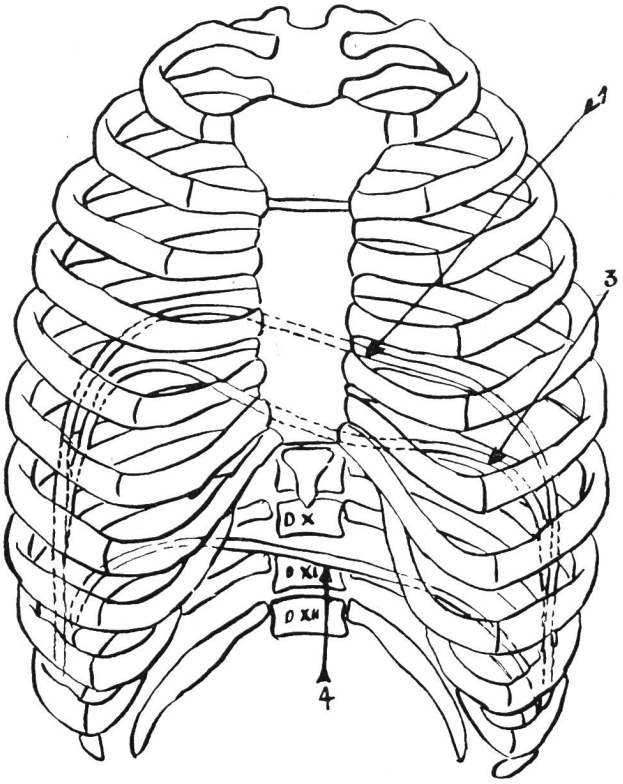
De janvier 1950 à décembre 1958 : Le duo



Vue postérieure de la cage thoracique.

Puissent ces quelques lignes vous ouvrir de nouvelles perspectives, vous permettant de nouvelles réalisations afin que par une jeunesse forte et consciente nous restions un peuple libre. Lucie Cottens.

PS. Les dessins sont de Claude Giroud, d'après le livre de E. Olivier, professeur à la Faculté de médecine de Paris.



Projection du diaphragme : 1. Expiration forcée. 3. Expiration moyenne. 4. Inspiration.