



4ième « Journée nationale santé positive VIH » 23 septembre 2023



4de « Nationale Dag Positieve Gezondheid HIV » 23 september 2023

-

Ateliers -- Workshops

Une initiative d'Utopia_BXL en collaboration avec Plateforme Prévention Sida, Aide info Sida, Sensoa, ExAequo, l'Observatoire du Sida et des Sexualités, avec le soutien du Conseil positif et le Collège des Centres Références VIH, avec l'aide de Gilead, MSD et ViiV

Een initiatief van Utopia_BXL in samenwerking met Plateforme Prévention Sida, Aide info Sida, Sensoa, ExAequo, l'Observatoire du Sida et des Sexualités, met de steun van de Positieve Raad en het College van HIV Referentiecentra, met de hulp van Gilead, MSD en ViiV



4ième « Journée nationale santé positive VIH » 23 septembre 2023



4de « Nationale Dag Positieve Gezondheid HIV » 23 september 2023

-

La Journée nationale Santé positive VIH, c'est quoi ?

- Un espace d'échange entre personnes vivant avec le VIH et professionnel.les de la santé sur un mode informel et à pied d'égalité.
- Des discussions, ateliers et présentations autour des quatre aspects de la santé: santé physique, santé mentale, santé relationnelle et sociale, santé sexuelle et affective.

Wat is de Nationale dag Positieve Gezondheid HIV?

- Een ruimte voor uitwisseling tussen personen die leven met hiv en gezondheidsmedewerkers op informele en gelijkwaardige basis.
- Workshops, discussies en presentaties rond de vier aspecten van gezondheid: lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, relationele en sociale gezondheid, seksuele en affectieve gezondheid.

Ateliers / Workshops :

1. Qi Gong - Ann Debie
2. Kiné / Kine - Michel de Oliveira
3. Chant / Zang - Nicolas Lartaun (France)
4. Respiration / Ademhaling - Christophe Sibilat (France)



La respiration

C'est la première chose que nous faisons en arrivant sur terre... et notre dernier acte, juste avant d'en partir.

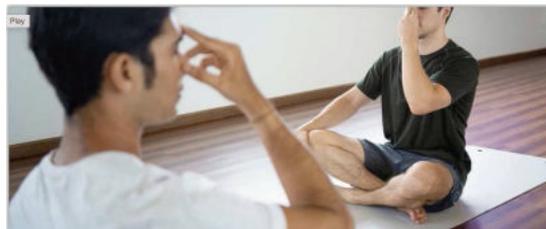
Nous respirons entre 22 et 25 000 fois par jour

C'est dire combien notre souffle nous impacte à tout moment.
Et pourtant très souvent nous n'en sommes pas conscients.



La respiration est l'une des choses les plus naturelles que nous faisons. Depuis notre naissance, nous passons toute notre vie dans un cycle perpétuel d'inspirations et d'expirations.

Cependant, peu d'entre nous savent comment respirer, pourquoi nous respirons, comment notre souffle est capable de nous influencer émotionnellement, énergétiquement, physiquement, ni comment nous pouvons utiliser notre respiration pour une transformation positive.



Une bonne respiration peut améliorer notre santé de manière générale, sur les plans physique, émotionnel et mental, et cela est d'autant plus vrai pour les personnes touchées par le VIH.

**En effet, le plus grand obstacle à votre santé et votre forme, et le plus grand facteur de votre stress est un problème rarement identifié...
... La respiration excessive chronique centrée sur la poitrine.**

Or, comme nous le savons, le VIH favorise dans la durée, entre autres, des inflammations chroniques, qui peuvent être contenues grâce à notre souffle.

Notre respiration joue un rôle majeur sur notre système nerveux autonome, qui régule notre sommeil, notre rythme cardiaque, notre tension artérielle, notre digestion, notre état émotionnel, notre niveau de stress, notre vision, notre sexualité.

De plus notre respiration influe sur notre système endocrinien (production d'hormones) ainsi que sur notre immunité, d'où l'importance de bien respirer quand on est atteint par le VIH, afin de favoriser notamment la production d'hormones qui font du bien (endorphine, sérotonine, mélatonine, ocytocine – et éviter si possible la production de cortisol et d'adrénaline qui génèrent stress, anxiété et prise de poids).

Enfin, vous avez certainement entendu parler du stress oxydatif, qui accélère le vieillissement de nos cellules. Il représente un risque cancérigène, et entraîne des troubles de l'immunité.

Bien respirer permet de réduire ces effets, et est donc capital afin d'avancer dans l'âge en optimisant notre santé même avec une charge de VIH indétectable dans le sang.

Alors, comment respirer?



- Toujours respirer par le nez (jour et nuit), du moins dès que possible
- Avoir une respiration abdominale, en utilisant de façon souple le diaphragme (ne pas respirer juste dans la poitrine).
- Réduire le nombre de respirations par minute. Dans nos sociétés occidentales nous respirons trop vite et trop superficiellement dans la poitrine.
L'idéal serait de 6 à 8 respirations par minutes.
- faire des expires plus longues que l'inspire. Cela réduit le rythme respiratoire >> Calme, et favorise la tolérance au CO2, d'où une meilleure oxygénation des tissus, une réduction du stress oxydatif et des inflammations chroniques.
- Utiliser l'application RespiRelax+, Breathe, ou Breathwrk (en anglais) pour pratiquer la cohérence cardiaque.
Ces applications sont gratuites, et on peut pratiquer durant le temps perdu en voiture dans les bouchons par exemple.

Exercices de respiration pour optimiser sa santé en général

La cohérence cardiaque

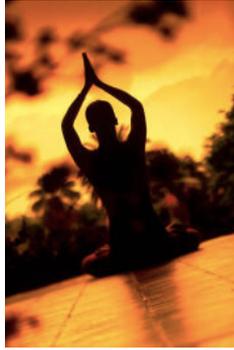
Elle équilibre votre système nerveux autonome et crée un état de cohérence interne.

- Inspirer par le nez sur 5 secondes (l'idéal serait 5,5 secondes)
 - Expirer par le nez sur 5 secondes (l'idéal serait 5,5 secondes)
 - À faire pendant 5 minutes
 - Le cœur, la circulation et le système nerveux sont coordonnés pour une efficacité optimale
 - Très efficace pour gérer le stress, l'anxiété et la dépression
- >> A faire 5 minutes, 3 fois par jour (matin, midi et soir)

La respiration dite en carré

Favorise la concentration, la clarté mentale, aide à mieux gérer ses émotions, apaiser l'agitation mentale, et à s'ancrer en quelques minutes

- Inspirer par le nez en 4 temps
 - Rester en apnée poumons pleins 4 temps
 - Expirer par le nez en 4 temps
 - Rester en apnée poumons vides 4 temps.
 - Répéter ce cycle au moins 4 min.
- Avec la pratique on peut augmenter les temps, et passer en 5/5/5/5 puis 6/6/6/6.



La respiration 4/7/8 du Dr Weil

Excellente pour les problèmes d'insomnie, le stress, l'anxiété, les tensions musculaires, une fréquence cardiaque élevée.

- Inspirer par le nez en 4 temps
- Rester en apnée poumons pleins 7 temps
- Expirer par le nez ou la bouche en 8 temps
- Répéter pendant au moins 5 minutes

**Votre respiration est un de vos outil gratuit le plus puissant et toujours à votre disposition,
et vous rend libre.**

C'est la passerelle pour transformer votre vie.

Revenez toujours à votre respiration. Maîtriser votre respiration, c'est maîtriser votre vie et votre santé.



Bibliographie :

- 'Respirer, le pouvoir extraordinaire de la respiration' de James Nestor
- 'The breathing cure' et 'The oxygen advantage' de Patrick McKeon
- 'Pranayama, la dynamique du souffle' d'André van Lysebeth
- 'Le souffle, énergie du yoga' de Boris Tatzky
- 'Votre souffle est votre allié' de Richie Bostock

Contact:

- Christophe Sibilat , Breath Coach - csibilat@hotmail.com
- Rudi Vanderlinden, Breath Coach - 68 Rue des Monts, 1390 Grez-Doiceau, Belgique - rudi.vanderlinden@gmail.com
FaceBook: <https://www.facebook.com/respirer.pour.guerir>