



Respiration, Conscience, Bien-être Faculté de médecine – Nice 21 janvier 2017

Pour la seconde année consécutive, l'OMNC (Observatoire des Médecines Non Conventionnelles) a organisé le 21 janvier à la faculté de Médecine de Nice, sous l'égide de son Doyen, le Professeur Patrick Baqué, un colloque dont le thème était «respiration, conscience, bien-être». L'amphithéâtre de 350 personnes était comble, public rassemblant des professionnels de santé, des étudiants et de nombreux thérapeutes en soins non conventionnels. Nancy Cattan, journaliste santé du quotidien Nice-Matin animait avec brio et humour les débats. Après un rappel anatomique et physiologique sur l'appareil respiratoire (Pr. Baqué et Pr. Marquette) ainsi qu'une illustration des éléments de la cage thoracique en imagerie moderne (Dr B. Leloutre), visant notamment à souligner le rôle prépondérant du diaphragme, différents orateurs ont abordé la place de la respiration au sein de différentes techniques telles que le yoga (L. Ermellini) ou la sophrologie (Y. Berteotti). Un cas clinique d'amélioration symptomatique grâce à l'apport de la yogathérapie (V. Rémy) chez un patient insuffisant respiratoire chronique et polypnéique a illustré l'intérêt des postures et des exercices respiratoires.

Une méditation collective guidée par le Professeur C. Bagnis-Isnard nous a ensuite permis d'expérimenter le bien-être apporté par cet état de « conscience modifiée », qui pourrait aider à contrebalancer la pression mentale exercée par le rythme survolté du 21^e siècle.

L'interlude musical «live» comportant une démonstration de Didjeridoo, instrument qui nécessite un contrôle du souffle en mode circulaire, puis des morceaux enlevés avec brio par 4 jeunes élèves saxophonistes du Conservatoire de musique de Nice, fut un moment particulièrement apprécié de détente et de joie.

Un autre instrument humain, la voix, dont le lien avec la respiration était illustré grâce à des exercices ludiques proposés par l'artiste lyrique Patricia Fernandez, a séduit un public conquis pour finir par l'interprétation à capella et au milieu des participants, du célèbre air « L'amour est enfant de Bohème » du Carmen de Bizet.

Le Dr J.P. Houppé, promoteur de la psycho-cardiologie, nous a ensuite expliqué avec talent ce qu'est la cohérence cardiaque, comment la respiration peut aider à lutter contre le stress et l'anxiété et donc, indirectement, à réguler le rythme cardiaque.

Le Dr Bingkai Liu, médecin chinois associé à Paris au centre intégré de médecine chinoise de l'hôpital la Pitié-Salpêtrière, a souligné le rôle important du Qi Gong et de l'oxygénation cellulaire dans la lutte contre le cancer.

Un exposé par le Dr Bruno Suarez, neuro-radiologue, au sujet de l'avancée des recherches neuroscientifiques sur les techniques d'activation de conscience, en partie basées sur la respiration, a confirmé que nous en sommes à l'aube des connaissances de ce domaine passionnant.

Le colloque se clôturait avec l'intervention éblouissante de Guillaume Néry, champion de monde d'apnée libre, envoûtant une salle mise «en apnée» grâce au récit de sa préparation, de sa pratique des exercices respiratoires et du voyage intérieur puissant qui accompagne la descente en eau profonde et la remontée à la surface : il a décrit avec beaucoup d'humilité cet exploit combinant une maîtrise technique parfaite à une présence pleinement attentive à l'« instant présent » accompagnée d'une forme de « lâcher-prise » ou d'abandon sans jugement à « ce qui est », somme toute une illustration parfaite et expérientielle de ce qu'est la « pleine-conscience ».

Toutes les vidéos de la conférence sont visibles gratuitement en ligne à l'adresse omnc.unice.fr, lien sur la page d'accueil. Vous pouvez également suivre l'OMCNC (association attachée à l'OMNC) sur Facebook.

Le comité de coordination de l'OMNC