

## Respirer

Peut-on donner une définition de la respiration ? L'homme peut vivre quelques jours sans boire ni manger mais ne peut survivre que quelques instants sans air : respirer, c'est vivre. Souffle de vie, la respiration est un système, à la fois involontaire et volontaire, qui comprend deux places : l'inspiration et expiration. A l'expiration, répond l'inspiration dans un mouvement hors de votre volonté, signe que nous sommes en vie. Néanmoins, nous en faisons l'expérience tous les jours, nous pouvons dans certaines circonstances, modifier le rythme et l'amplitude de notre respiration : apnées (plongeurs), respiration haletante (accouchement sans douleur), respiration longue et profonde (détente, concentration). Dans la pratique de certaines disciplines corporelles, notamment le yoga, le contrôle de la respiration permet au pratiquant d'améliorer des fonctions essentielles, comme sa concentration, sa température dermique et sa santé.

### Respiration abdominale, respiration thoracique

Il y a deux grands types de respiration : thoracique et abdominale. A l'état naturel, c'est la respiration abdominale qui prédomine. C'est notre respiration de base, elle est calme et régulière. En cas de grande émotion (stress), c'est la respiration thoracique qui prédomine, c'est une respiration amplifiée. Les muscles qui se rattachent à la cage thoracique se mobilisent afin d'assurer une plus grande capacité d'accueil d'air. Il est essentiel d'apprendre à respirer correctement en utilisant toute la capacité respiratoire de nos poumons, car si nous respirons mal, nous nous exposons à certains troubles physiques. Le nourrisson respire « juste ». Il gonfle le ventre à l'inspiration (prise d'air et d'énergie) et le rentre à l'expiration (renvoi d'air et d'évacuation des toxines). Le stress et l'éducation nous conduisent à respirer en inversant le processus. Rentrer le ventre, faire un ventre plat, développer la cage thoracique, gonfler les pectoraux, autant d'injonctions esthétiques qui ont au fur et à mesure des modes et des époques créé une manière d'utiliser sa respiration assez souvent en sens inverse.

## Respirez juste

La respiration est le principal moyen d'expression du corps, pour traduire ce que nous ressentons. En effet, dès qu'il se passe quelque chose au niveau mental ou affectif, la respiration se transforme. Si nous nous angoissons, notre respiration se modifie. Très souvent, cette modification augmente l'angoisse existante, car elle inquiète la personne concernée et un processus en boucle se met alors en place :

Inquiétude=respiration modifiée=inquiétude supplémentaires=respiration encore modifiée=angoisse accrues.

Au contraire, lorsque nous fixons notre attention sur une respiration calme et régulière, nous apaisons nos tensions physiques et mentales en ressentant une sensation de liberté et de légèreté et en nous libérant des pensées parasites. La respiration devient alors un support de concentration.

### Exercices :

#### *Les conditions à respecter*

- Respirer bien par le nez, sauf pour certains exercices où nous vous demanderons d'expirer par la bouche.
- Installez-vous confortablement, choisissez un endroit calme et sécurisant pour que l'exercice soit encore plus efficace.
- Asseyez-vous, veillez à ce que vos pieds soient à plat sur le sol, gardez la colonne vertébrale bien droite (non rigide) et l'ensemble de votre corps détendu (pas avachi).
- Portez votre regard devant vous, dans le vide, de préférence face à un horizon neutre ou fermez les yeux.
- Pour bien vous concentrer, placez une main sur l'abdomen et l'autre sur le sternum de façon à sentir les effets de l'exercice sur l'amplitude de votre respiration et à l'améliorer si nécessaire. Il est important de faire en sorte que l'air inspiré aille dans les parties les plus profondes des poumons pour bien les aérer. Afin d'éviter une sensation d'étourdissement, provoquée par l'afflux d'oxygène dans le cerveau, nous vous recommandons d'exécuter les exercices au maximum 3 fois de suite. Un entraînement régulier reste indispensable pour maîtriser ces exercices.

#### *Entraîner-vous aux quatre respirations de base*



En fonction des résultats attendus dans la gestion du stress, nous vous proposerons de pratiquer l'une ou l'autre des quatre respirations de base.

-**La respiration amplifiée** : Inspirez par le nez de manière à faire gonfler votre ventre de façon exagérée puis dans un second temps, remplissez votre cage thoracique à fond. Expirer par le nez jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé. Cette respiration s'effectue en un mouvement continu semblable à une vague.

-**La respiration amplifiée comptée** : Identique à la précédente en y ajoutant un système de comptage pour chaque étape. Lors de l'inspiration, comptez jusqu'à 5, lors de l'expiration jusqu'à 7.

-**La respiration longue** : Inspirez par le nez jusqu'au maximum de votre capacité thoracique, puis bloquez votre respiration jusqu'au moment où vous sentez qu'il est nécessaire d'expirer. Expirez par la bouche le plus lentement possible en faisant un « O » avec vos lèvres.

-**La respiration courte** : Inspirez par le nez, expirez par la bouche sans retenir l'air. Faites le ballon qui se dégonfle avec les lèvres.

