

# POUR MIEUX RESPIRER

## - 5 EXERCICES -

Une bonne respiration développe le souffle, oxygène le cerveau, permet de poser la voix et de gérer ses émotions.

En apprenant à bien respirer, vous gagnez sur tous les tableaux:

- **moins de stress:** le mental influence le rythme respiratoire et vice versa. En maîtrisant votre respiration, vous maîtrisez donc mieux vos émotions, abaissez votre fréquence cardiaque, canalisez l'adrénaline, retrouvez votre concentration.

- **moins de fatigue:** en respirant plus profondément, vous oxygénez davantage toutes vos cellules et facilitez l'élimination des toxines de votre organisme.

- **moins de kilos:** imprimer un rythme profond et régulier à la respiration permet de réguler les fonctions neurovégétatives dont dépend la digestion et de faciliter l'utilisation des sucres et des graisses par l'organisme. Certaines maladies méconnues comme la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) peuvent considérablement altérer le souffle.

### 1/ Faites travailler votre ventre

Dans la journée, parasités par différentes émotions, vous respirez en gonflant surtout la partie haute des poumons, celle étranglée par la cage thoracique, ce qui donne une sensation de souffle court.

**Votre ventre vous donne de l'air:** en pratiquant la respiration abdominale, vous augmentez votre amplitude respiratoire en utilisant 70% d'air contre 30% en respiration thoracique. Cette respiration par le ventre est celle des bébés, des chanteurs d'opéra ou celle adoptée instinctivement en dormant.

**Votre diaphragme vous masse:** en respirant par le ventre, vous mobilisez entièrement le diaphragme, principal muscle respiratoire. À l'expiration, il s'abaisse, pousse sur les abdominaux et les viscères. À l'inspiration, il remonte et effectue ainsi un massage profond qui évacue les tensions et redynamise.

**Exercez-vous:** assis, allongé ou même debout, mains sur le ventre pour sentir le va-et-vient respiratoire, inspirez pendant 3 s par le nez en gonflant le ventre comme un ballon, bloquez l'air 3 s puis expirez lentement par la bouche pendant 6 s en laissant le ventre dégonfler jusqu'à se creuser.

**Le bon tempo:** 4 à 5 fois par jour, 3 à 4 min à chaque fois, pour vous entraîner ou en cas de stress, fatigue, anxiété, besoin de concentration.

## 2/ Inspirez et soufflez dans le bon sens

Respirer, c'est absorber de l'oxygène et rejeter du dioxyde de carbone. **Inspirez par le nez.** Les petits cils de vos narines permettent de filtrer les impuretés de l'air donc d'empêcher l'absorption des mauvaises particules. Et en passant par votre nez, l'air se réchauffe, perd de son agressivité, ce qui limite le risque de spasmes bronchiques qui coupent la respiration.

**Expirez par la bouche.** Pour bien vider vos poumons, c'est lentement et par la bouche qu'il faut rejeter l'air vicié. Pour vous aider à ralentir l'expiration, imaginez que vous soufflez l'air à travers une paille.

**Le bon tempo:** le temps passé à l'expiration doit être le double de celui passé à l'inspiration. Plus longue sera l'expiration, plus grande sera la détente.

## 3/ Adoptez la bonne posture

Il est difficile de bien respirer quand le corps fait de la résistance. Au cours de la journée, soyez attentif à votre maintien.

**Relaxez vos muscles.** En période de tension, votre corps envoie des signaux: épaules hautes, mâchoires serrées, mains crispées, sourcils froncés... Prenez alors une légère inspiration, expirez volontairement en rentrant le ventre, inspirez en laissant le ventre se gonfler, expirez à nouveau en le rentrant.

**Tenez-vous droit mais pas raide.** Plus le buste est en position d'enroulement, plus la cage thoracique se ferme et limite la ventilation pulmonaire. C'est par exemple le cas dans la maladie de Parkinson où la kiné respiratoire est une grande aide. Mais se tenir trop raide n'est pas souhaitable car l'effort exigé limite aussi la respiration. Se tenir droit, c'est juste se redresser, s'auto grandir.

**La bonne attitude:** assis ou debout, prenez conscience des appuis de votre corps, abaissez les épaules, poussez le sacrum vers le bas et votre crâne vers le haut sans lever le menton.

## 4/ Adaptez votre souffle à votre activité

Marche rapide, randonnée, jogging... pour ne pas être rapidement essoufflé lors d'une activité physique, il y a des règles.

**Faites monter doucement votre cœur.** La fréquence cardiaque doit être suffisamment élevée pour apporter l'oxygène nécessaire au fonctionnement des muscles. Démarrez donc toujours doucement et progressivement pour qu'il n'y ait pas de décalage entre la mise en route du système cardio-vasculaire et l'intensité de l'effort. Vous devez pouvoir parler sans manquer d'air.

**Expirez correctement.** Évitez de souffler bruyamment en 2 temps rapides: l'évacuation du dioxyde de carbone ne sera que partielle et vous risquez de vous fatiguer à trop solliciter le diaphragme et donc perdre en endurance. Lors d'une activité physique,

l'expiration doit être régulière, profonde, durer trois fois plus longtemps que l'inspiration et se faire en rentrant le ventre.

**La précaution:** un essoufflement qui persiste doit pousser à consulter. Cela peut être un signe d'anémie, de problème pulmonaire (asthme, bronchite chronique...) ou cardiaque (arythmie, hypertension...).

## **5/ Buvez, chantez, bougez!**

Améliorer votre respiration, c'est aussi veiller à votre hygiène de vie et utiliser les ficelles des pros.

**Hydratez-vous:** pour bien absorber l'oxygène et rejeter le dioxyde de carbone, les poumons doivent être humidifiés. La déshydratation rend donc la respiration plus difficile. Or, vous perdez 2 litres d'eau par jour via les urines, les selles, la transpiration, mais aussi... la respiration, témoin la buée en hiver! Buvez avant d'avoir soif: quand arrive la sensation, la déshydratation est déjà là.

**Inscrivez-vous à la chorale:** impossible de tenir une note sans bien savoir respirer, libérer les muscles du visage et bien s'ancrer au sol

**Abonnez-vous au yoga:** ce travail du corps et de l'esprit en harmonie implique de synchroniser les postures avec le souffle.

**Découvrez la sophrologie:** La respiration est la base de cette technique qui recherche l'équilibre entre comportements et émotions.

## **Remerciements**

Au **Dr Laurent Uzan**, cardiologue,

à **Carole Serrat**, sophrologue, auteur de "La Sophrologie c'est malin", éd. Leduc

et à **Marylène Pia**, sophrologue du sport, auteur de "Gérer la pression en compétition", éd Amphora