

# Les Respirations

## 1 LA MOBILITÉ DU DIAPHRAGME

L'inspiration et l'expiration se déroulent de la façon suivante :

Pendant l'**inspiration** le ventre se gonfle, les muscles intercostaux, les muscles externes et le **diaphragme se contractent** ; le diaphragme effectue un **mouvement vers le bas** augmentant ainsi le volume du thorax.

Pendant l'**expiration, le diaphragme se relâche, remonte** lentement et le thorax revient passivement à sa position de repos .

Au cours d'une **expiration forcée**, la **contraction des muscles intercostaux, internes et abdominaux** réduit le volume de la cage thoracique, le ventre se creuse. Le **diaphragme** est le muscle respiratoire principal, il prend la forme d'un parapluie ouvert. A l'**inspiration**, la **contraction du diaphragme** repousse le sternum et horizontalise les côtes. Le volume de la cavité thoracique augmente.

## 2 LA RESPIRATION ABDOMINALE

De manière idéale, la **respiration** doit être **initialement abdominale** (la dilatation abdominale permettant la descente du diaphragme), puis thoracique basse et enfin thoracique haute. La sensation respiratoire doit se dérouler ainsi : ventre, thorax et épaules. La partie thoracique de notre système respiratoire ne possède pas véritablement de musculature active capable d'actionner efficacement la soufflerie constituée par nos poumons ; seule la musculature abdominale est apte à la mouvoir par l'intermédiaire du diaphragme. C'est donc essentiellement sur la prise de conscience et sur le travail de la zone abdominale que vous allez axer vos efforts.

Mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Placez vos mains autour de vos hanches, doigts devant et pouces derrière. Essayez de les repousser par votre respiration. Votre ventre doit se gonfler. Pour l'instant votre thorax doit se gonfler et vos épaules ne doivent pas monter. Lorsque vous effectuez une respiration abdominale, vous étirez vos poumons vers le bas. Le diaphragme se déplace de haut en bas et la pression exercée sur les viscères écrasent ceux-ci, ce qui provoque le gonflement du ventre. Prenez l'image d'un ballon de baudruche que vous écrasez en son centre, l'air se dirige non pas vers un point unique, mais se répartit sur toute sa surface. La poussée du diaphragme doit être centrée, rendant votre expiration future plus efficace. Visuellement, l'attraction de votre inspiration est située vers un point axé à mi-chemin entre vos deux pieds. Physiquement, le diaphragme et le périnée forment deux voûtes qui concentrent les forces vers un point central. Petit à petit, votre musculature abdominale va se transformer, les muscles acquérant volume et souplesse. Répétez chaque jour cet exercice jusqu'à atteindre un stade réflexe. Entraînez-vous à tout moment de la journée, notamment en marchant, ainsi que le soir, dans votre lit et mémorisez les sensations musculaires.

### **3 LA RESPIRATION THORACIQUE**

Jusqu'à présent, avec la respiration abdominale, vous avez respiré uniquement avec la partie basse des poumons. Cette seconde phase va vous permettre d'augmenter votre réserve d'air en utilisant la partie médiane des poumons que nous qualifierons de respiration thoracique.

Mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées. Basculez le bassin en avant afin d'aligner la colonne vertébrale.. Mettez les mains autour de vos hanches, doigts derrière et pouces devant, afin de toucher à la fois les hanches et les côtes flottantes. Effectuez une respiration abdominale comme vous l'avez fait dans l'exercice précédent, bloquez cet air que vous venez d'inspirer et continuez à remplir vos poumons en gonflant la partie thoracique basse arrière puis la partie haute arrière sans que l'air accumulé vers l'abdomen ne remonte vers le thorax. La partie arrière du thorax doit s'ouvrir. Attention, les épaules doivent toujours rester relâchées. Si les épaules montent, c'est le signe d'une crispation. Si votre respiration est parfaitement effectuée, votre colonne vertébrale doit présenter un léger cintre partant de cervicales jusqu'à la pointe du coccyx.

Cet exercice est un peu difficile et vous demandera du temps, le temps de redonner à vos côtes la mobilité nécessaire. Au début il est possible que quelques douleurs articulaires apparaissent mais ne vous en inquiétez pas, c'est la nature qui reprend ses droits ! Recommencez plusieurs centaines de fois cet exercice, travaillez le devant un miroir afin de contrôler que les épaules restent stables. Apprenez également à vous remplir d'air en une fraction de seconde en respectant toujours l'enchaînement décrit.

### **4 LA RESPIRATION CLAVICULAIRE**

La respiration claviculaire procure un complément de volume d'air que l'on peut utiliser. Cette respiration s'emploie uniquement en complément des respirations abdominale et thoracique. Physiquement, elle consiste à remplir la zone sous claviculaire, mettant en jeu les scalènes. Les clavicules se soulèvent légèrement. Mais attention, les épaules ne doivent toujours pas monter.

### **5 LE SOUFFLE EN "POUSSEE VERTICALE"**

Imaginez que votre abdomen soit une pompe et vos poumons un réservoir d'air. La pompe est constituée par un certain nombre de muscles rouges extrêmement puissants, capable de propulser l'air stocké dans le réservoir par écrasement de celui-ci dans un mouvement ascendant. Vos poumons vont alors se vider à l'instar du tube de dentifrice que l'on serre par le bas pour faire sortir la totalité de la matière. Une colonne va se matérialiser entre le diaphragme et la sortie de la bouche par le puissante poussée verticale imprimée par la pompe. Grâce à cette technique, quel que soit le volume d'air à l'intérieur des poumons, la pression restera constante à la sortie de votre bouche. Reprenez le cycle de respiration que vous connaissez maintenant, pincez les lèvres en laissant une minuscule ouverture et entraînez-vous à faire sortir l'air doucement sous pression en laissant s'échapper un simple filet d'air. Si vous étendez le bras devant vous, avec le creux de la main vous faisant face, un puissant jet d'air doit l'atteindre. Pratiquez l'expiration intégrale. Allez chercher la plus infime particule d'air subsistant dans vos

poumons. Pour cela, concentrez toute la masse musculaire abdominale vers un point situé au centre de votre abdomen, comme si vouliez en faire une boule.

Pour mettre en évidence l'extraordinaire niveau de pression disponible à la sortie de votre bouche, vous pouvez faire un second exercice consistant à faire échapper l'air subitement en prononçant le plus bruyamment possible la syllabe ho; mettez beaucoup d'énergie dans ce mouvement qui doit être violent et le plus bref possible. Afin de mieux sentir la masse musculaire abdominale poussant l'air vers l'extérieur, placez-vous dos contre un mur. Alignez les talons, le bassin, les omoplates et tête et recommencez ce dernier exercice sans changer de position ; Les quatre parties citées doivent rester collées au mur pendant l'exercice. Vous devez alors sentir une contraction musculaire intégrale entre l'extrémité des doigts de pieds et la pointe du sternum. Ce dernier exercice est bien entendu excessif, mais il met parfaitement en évidence toute la mécanique expiratoire.

## 6 LA RESPIRATION ET LA SANTÉ

De tous les muscles respiratoires, le plus important pour notre état général est le **diaphragme**. Il est rare de rencontrer des gens qui se servent de ce muscle de façon efficace. Pourtant, il est le centre du travail sur la respiration.

De plus, la **mobilité de la colonne vertébrale et du bassin** sont en rapport direct avec la **mobilité du diaphragme**. Une mauvaise position, des mauvaises habitudes, des muscles du dos trop faibles, sont autant de raisons pour que la respiration ne s'effectue pas dans de bonnes conditions.

Dans notre vie quotidienne nous ne prêtons que très rarement attention au processus de notre respiration. En revanche dans les moments de **stress** la première chose que l'on ressent une difficulté à respirer

Être **consciemment plus proche** du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. La respiration est la seule fonction vitale dépendante du système neurovégétatif que l'homme puisse maîtriser. Elle participe à la régulation du système nerveux, de la circulation sanguine. D'un point de vue psychologique, **la relation entre respiration et état émotionnel** n'est plus à prouver. Mais, dans le cadre de la gestion émotionnelle, l'important est de constater que cette relation est bilatérale : La vie psychique influe sur la respiration. La respiration influe sur la vie psychique.