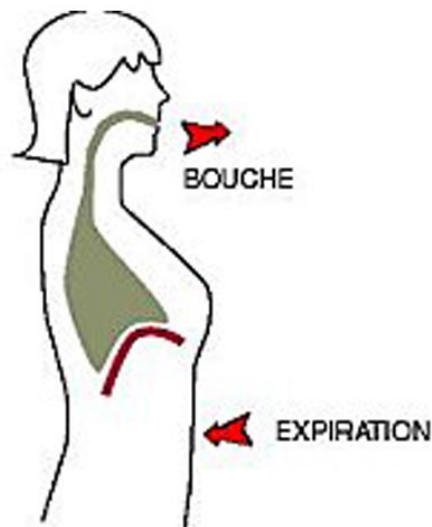


Les bienfaits de la respiration abdominale

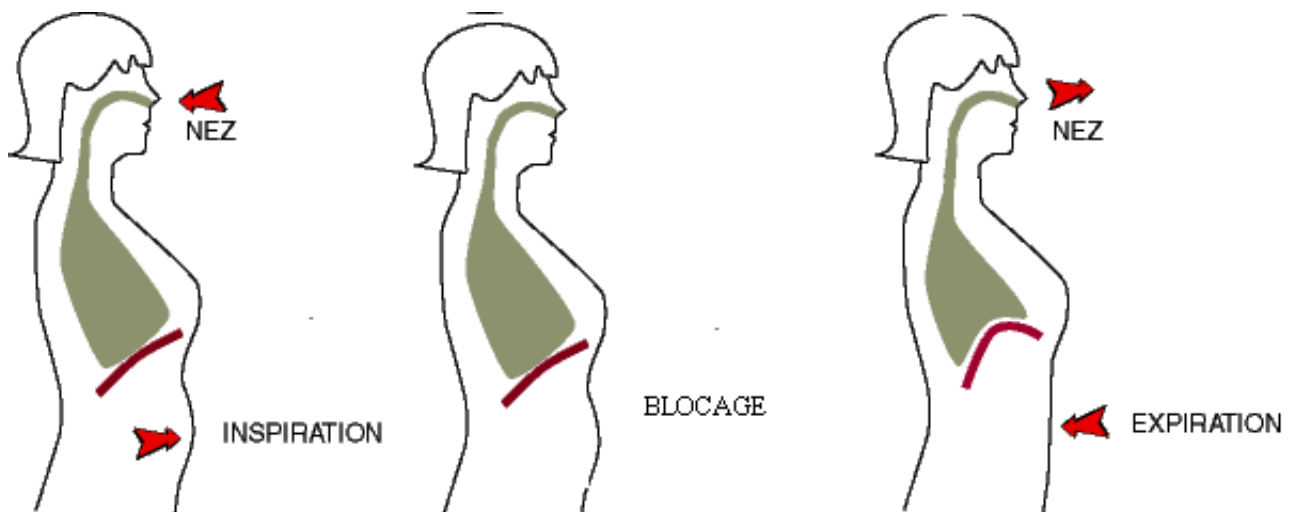


Avez-vous déjà remarqué la respiration d'un bébé ? Seul son ventre se gonfle lorsqu'il respire. C'est la respiration d'origine de l'être humain; la respiration abdominale.

La respiration abdominale est souvent occultée au profit d'une respiration partielle, qui ne permet pas au corps de se ré-oxygéner de façon optimale. En effet, la respiration abdominale, outre d'agir sur les muscles abdominaux, offre l'occasion aux poumons de se charger en oxygène et de rejeter le gaz carbonique inspiré. Sans oublier que cette technique de respiration constitue un outil anti-stress efficace. D'où l'importance de respirer profondément par le ventre, en ouvrant au maximum sa cage thoracique.

Pendant la respiration abdominale, le mouvement du diaphragme va permettre :

- D'améliorer la circulation sanguine du foie, de la rate, de l'estomac, du pancréas, du cœur et des poumons,
- De faciliter le retour veineux des membres inférieurs,
- De favoriser le drainage lymphatique,
- De stimuler le nerf vague donc le système parasympathique.



Exercice :

1. Allongé et détendu
2. Placez la main droite sur le ventre et la main gauche sur la poitrine
3. À l'inspiration le ventre (muscles abdominaux détendus) se gonfle et pousse la main droite qui monte
4. À l'expiration le ventre se dégonfle passivement, la main droite descend
5. La main gauche n'a pas bougé
6. Ne jamais forcer, ni à l'inspiration et à l'expiration.