

COMMENT SE RELAXER RAPIDEMENT AVEC LA RESPIRATION INVERSEE ?

La respiration inversée, comme la respiration abdominale, aide à se détendre en exerçant un massage interne par le relâchement du diaphragme.

"Concentrez votre souffle vital jusqu'à ce qu'il soit aussi doux que celui d'un bébé", préconisait Lao Tseu, sage chinois père fondateur du taoïsme, un des piliers de la pensée chinoise avec le confucianisme et le bouddhisme. Vitale, **la respiration** constitue un point d'ancrage précieux pour qui veut se recentrer sur soi, ses sensations corporelles et **se libérer du stress**.

Parmi les techniques de respiration employées, on connaît les vertus de la respiration abdominale. Mais il existe aussi la respiration inversée, technique de respiration connue des sportifs qui l'utilisent en soulevant des poids lourds (avec la bonne posture pour **protéger le dos**, à savoir avec le bassin en rétroversion et les abdominaux engagés !). Cette façon de respirer, qui n'est pas naturelle mais peut être pratiquée ponctuellement, libère le diaphragme, le muscle qui sépare le thorax de l'abdomen et qui permet d'ouvrir la cage thoracique à l'inspiration.

En pratiquant cet exercice de respiration inversée qui n'est pas naturel, vous entraînez votre diaphragme à s'étirer vers le haut à l'inspiration et à le pousser vers le bas à l'expiration. A la clé ? Ce mouvement de tirage-poussée du diaphragme va peu à peu le détendre et vous aider à gagner en amplitude respiratoire. Le souffle va s'allonger des clavicules jusqu'au bas du bassin et venir **tonifier à la fois les muscles abdominaux** et les intestins.

Cette respiration inversée a donc un "double effet kiss-cool" : relaxer en massant les organes mais aussi **renforcer les abdominaux profonds**. Parfait pour la silhouette ! Le gain en souplesse du diaphragme aidera au quotidien à mieux respirer et pour les pratiquants de **sophrologie** par exemple, d'avoir une respiration abdominale plus souple et plus ample.

LA RESPIRATION INVERSÉE EN PRATIQUE

1. Allongée ou assise, prenez un long inspire par le nez **en rentrant le ventre** comme pour faire glisser les organes sous les côtes. Inspirez en contractant le périnée (comme pour se retenir d'une envie pressante).

2. Restez quelques instants en apnée puis **soufflez fort** par la bouche **en contractant les abdominaux**.

Pour vous aider, vous pouvez placer vos mains sur le ventre pour sentir qu'il rentre sous les côtes à l'inspiration.

Faites 5 cycles de respiration, jusqu'à 5 minutes si besoin. Avec l'habitude, vous devriez sentir une détente rapide ainsi qu'une tonification des abdominaux.