

LA CLE DU BIEN-ETRE

MIEUX RESPIRER

Saccadée, calme ou rapide. Le rythme de la respiration en dit long sur notre état d'esprit. Automatisation innée, on oublie que le mouvement respiratoire est un pilier sur lequel on peut s'appuyer pour améliorer sa santé et son bien-être. Pourquoi une respiration contrôlée nous inspire-t-elle tant de bien? On vous souffle la réponse !

UN ENRACINEMENT

Pas étonnant que la respiration fasse partie intégrante de nombreuses médecines douces comme la méditation, la sophrologie ou le yoga. Se concentrer sur sa respiration est un bon point d'ancrage pour être attentif à ses sensations et éviter de s'éparpiller mentalement. En observant son rythme, sans essayer de le changer, il est intéressant de constater que le mouvement régulier nous apaise, et nous ramène vers un état de concentration. A chaque fois que l'on se sent dans une situation de confusion, on revient en pleine conscience à sa respiration. Cela calme notre agitation mentale.

UN ANTI-STRESS

En période de stress, notre cœur et notre respiration s'accélèrent. Parfois on peut même avoir le souffle coupé. Mais en sachant contrôler sa respiration, on dispose d'un **formidable anti-stress** qui libère nos angoisses et nos tensions. Pour en profiter, on s'entraîne à la respiration abdominale, par le ventre. Comment ça marche ? On sollicite le diaphragme, le principal muscle de la respiration, situé dans la zone du plexus solaire, siège de nos émotions. On inspire en gonflant le ventre jusqu'à remplir les poumons et on souffle en rentrant le ventre en doublant le temps de l'expiration (plus le temps de l'expiration est long plus ça détend).

UN MASSAGE INTERNE

A chaque mouvement respiratoire, l'air qui entre dans nos poumons parcourt l'organisme et masse les organes. Bien respirer contribue donc à une bonne santé globale en favorisant de surcroît l'oxygénation des cellules et la circulation interne des fluides (sang, lymphe, sécrétions) et de l'énergie.

UN EFFET DRAINANT

Un équilibre respiratoire participe du bon fonctionnement des organes digestifs. De la même manière qu'elle évacue les tensions, elle stimule l'évacuation des déchets et des toxines. Le matin pour activer le transit, on peut effectuer des respirations abdominales.

UN ALLIÉ OPTIMISTE

Quand des nuages noirs assombrissent notre esprit, la respiration peut éclaircir l'horizon de nos pensées. Pour cela on inspire en pensant à quelque chose de positif (n'importe quoi, les gens qu'on aime, un souvenir de vacances, un plaisir qu'on s'est fait) et on expire le négatif.

Autre astuce : on inspire jusqu'à remplir ses poumons. Puis, on retient son souffle quelques secondes en pensant à un terme positif (détente, énergie...), avant de relâcher à l'expiration.

UN BOOSTER D'ÉNERGIE

En cas de fatigue, on peut **se redonner du tonus** en pratiquant plusieurs respirations complètes : on inspire en gonflant le ventre jusqu'à remplir totalement ses poumons.

L'air traverse le plexus solaire et grimpe jusqu'à "chatouiller" nos épaules.

A la fin de l'inspiration, on bloque sa respiration quelques secondes avant d'expulser par la bouche l'air accumulé en rentrant le ventre. Comme pour la respiration abdominale, on prolonge la durée de l'expiration pour accentuer l'effet détente.