

Prendre le temps de respirer



© PAITY WINGROVE-FOTOLIA.COM

La fonction respiratoire est bien entendu vitale d'un point de vue physiologique. Toutefois, une « bonne » respiration peut aussi contribuer au bien-être physique et mental. En effet, en la gérant correctement, chacun peut apprendre à maîtriser ses émotions... et à les apaiser !

Bien respirer demande donc un peu de concentration. Quelques minutes par jour vous seront probablement nécessaires au début, pour bien prendre vos marques. Mais vous ne tarderez pas à percevoir les avantages de cette bonne pratique, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Olivia Jamet

Contrôlée par le système nerveux autonome, la respiration se fait naturellement. Il s'agit d'une fonction végétative (au même titre que la digestion, l'excrétion⁽¹⁾, la circulation sanguine...). Ainsi, sans même y réfléchir, nous inspirons de l'air, le but étant d'apporter de l'oxygène aux cellules de notre corps. Lors d'une seconde phase (l'expiration), nous expulsions le gaz carbonique produit par ces mêmes cellules.

et de retrouver un certain bien-être. Bien entendu, ce qui va suivre ne saurait répondre aux situations de stress intense et permanent qui accompagnent les épisodes dépressifs, qui eux relèvent obligatoirement de la prise en charge médicale.

Des exercices pour bien respirer

« **Automatique** », la respiration n'en est pas moins influencée par notre état émotionnel. Ainsi, lorsque le niveau d'anxiété s'élève, la fréquence respiratoire devient plus rapide et saccadée. Le corps est alors en « phase d'alarme » pour faire face à une situation déstabilisante. Fort heureusement, au moyen de quelques recettes faciles à mettre en œuvre, il est souvent possible d'agir sur le rythme et la profondeur des mouvements respiratoires, et ainsi d'endiguer l'anxiété

Il est tout d'abord nécessaire de bien percevoir sa respiration, en s'assurant qu'elle ne se concentre pas au niveau du seul thorax, mais qu'elle fait aussi appel à l'abdomen. Pour cela, il convient de s'allonger sur le dos, une main posée sur le ventre : durant l'inspiration, le ventre se gonfle, les côtes s'écartent pendant que le bas des poumons se remplit d'oxygène. Puis, au fur et à mesure que l'air pénètre dans les poumons, la cage thoracique se soulève jusqu'au niveau claviculaire. À l'expiration, le diaphragme⁽²⁾ remonte, le ventre s'aplatit, les poumons se vident d'air, provoquant un abaissement de la cage thoracique.

La pratique de la respiration abdominale est un premier pas vers la relaxation. Pour ressentir un état d'apaisement, il est important que l'expiration soit lente et profonde. En effet, une expiration trop rapide du gaz carbonique augmente l'acidité dans le sang et provoque des contractures au niveau des muscles. À noter que cet exercice peut également être refait en position debout, en veillant à ne pas bouger le haut du corps (ne pas hausser les épaules à l'inspiration) : seul l'abdomen se gonfle et se dégonfle lentement.

(1) Évacuation hors de l'organisme des sécrétions (comme la sueur) et des déchets inutiles ou nocifs (par exemple l'urine ou les matières fécales).

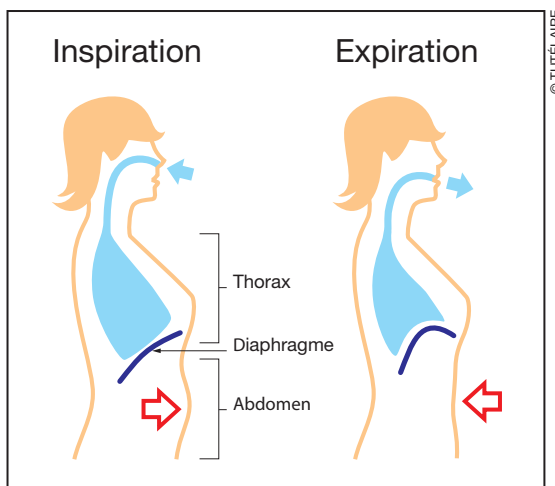
(2) Le diaphragme est le muscle qui sépare le thorax de l'abdomen. Sa contraction permet l'entrée d'air dans les voies respiratoires. Son relâchement provoque l'expiration.



© NYUL-FOTOLIA.COM

Travailler sa respiration

Différents sports permettent d'allonger le souffle : le yoga par exemple, qui alterne exercices de posture et moments de respiration (profonde ou rapide), le pratiquant prenant le temps d'écouter son corps et de le tonifier ; la natation qui permet de travailler la respiration pendant l'effort et d'en augmenter peu à peu le rythme au fil de la séance. Le chant peut quant à lui constituer une bonne alternative aux activités sportives. En se concentrant sur la respiration, chanter oblige à écouter ses sensations et à se focaliser sur le souffle pour développer sa voix.



© TUTÉLAIRE