

RESPIRER

La respiration est essentielle pour renouveler l'air de ses poumons et oxygéner son organisme, mais aussi pour apaiser son esprit.

Le manque d'oxygène peut se manifester par exemple au niveau des muscles par des crampes (travail en anaérobie) ou au niveau du cerveau, grand consommateur d'oxygène par une diminution des facultés mentales (exemple du « mal des montagnes »). De même, la libération d'endorphines, lors de l'activité physique, serait favorisée par une bonne oxygénation.

Le stress et les problèmes de respiration sont très liés : le corps a répondu à un stress primaire et les mauvaises habitudes se sont installées.

Au moment d'un stress brutal, il faut éviter le blocage de la respiration : pensez à respirer à fond ensuite !

Dans la vie quotidienne, une bonne respiration permet de répondre au mieux aux variations de l'environnement : se mettre en route le matin, réagir aux situations stressantes de la journée, trouver le sommeil le soir, etc. On oublie souvent de respirer quand on est absorbé ; pensez à faire quelques exercices pendant votre activité, si vous y pensez, ou bien dans les transports, les files d'attente.

En relaxation : la respiration lente et profonde permet d'apaiser le mental naturellement et rapidement.

EXERCICES

Les exercices doivent être pratiqués plusieurs fois par jour pour que les respirations profondes deviennent progressivement automatiques dans toutes les situations.

1) Assis sur une chaise

Pieds bien à plat, jambes et cuisses à 90 °, bras sur les cuisses

- INSPIRATION lente et profonde : imaginer un fil qui nous tire vers le haut, ouvrir les épaules et les bras, paumes vers le ciel, faire descendre le diaphragme contracter les muscles du dos pour relâcher ceux du thorax, notamment relâcher le petit pectoral (qui ramène l'omoplate vers l'avant)
- RETENIR 5 SECONDES l'inspiration pour favoriser l'échange gazeux
- EXPIRATION : rentrer les épaules, creuser l'abdomen, faire remonter le diaphragme,
- PAUSE de quelques secondes pour favoriser la prise d'air neuf

2) Allongé sur le dos

Mains tournées vers le ciel, bien sentir toutes les parties du corps en contact avec le sol.

Placer un petit coussin sous les cervicales, si nécessaire

Placer les mains sous les lombaires si la courbure est trop importante : respirer à fond et les retirer quand la courbure s'estompe.

Respirer profondément comme dans l'exercice 1.