

CHAPITRE 4

La respiration

La respiration est à la base du développement de nos capacités physiques et psychiques. Sur le plan physiologique, elle assure des échanges essentiels au niveau des poumons en absorbant de l'oxygène et en éliminant le gaz carbonique. Elle permet ainsi l'oxygénation du sang et l'élimination des déchets produits par le métabolisme. Quand nous stimulons et tonifions les muscles respiratoires (diaphragme et muscles intercostaux), nos organes, notre cœur et la circulation bénéficient d'un afflux d'oxygène indispensable à leur fonctionnement. Tandis qu'une mauvaise respiration équivaut à un empoisonnement chronique, une bonne oxygénation autorise un meilleur fonctionnement de chaque cellule. Elle est le gage d'une bonne santé et d'une vitalité accrue.

Selon les yogis, une bonne respiration permet de gérer avec efficacité la vitalité, la santé, la longévité, mais aussi les émotions. Car au-delà des avantages physiologiques qu'elle représente, c'est la seule fonction sur laquelle nous pouvons avoir, à tout moment, une action directe : en modifiant son rythme et son amplitude, nous agissons sur notre état émotionnel, nous nous recentrons et nous plongeons dans notre « vie intérieure ».

Donc respirer profondément aide à mieux gérer ses émotions. Anxiété, stress et états de panique accélèrent le rythme respiratoire et rendent la respiration superficielle, thoracique. Adopter consciemment une respiration abdominale, plus lente et profonde, active les mécanismes de détente de l'organisme.

Aussi, quand nous nous concentrons, nous avons tendance à ralentir, voire à suspendre notre souffle. Il y a une corrélation entre la respiration et le mental : plus celle-ci est lente, plus les pensées s'apaisent. Ce procédé est utilisé pour favoriser la méditation, durant laquelle une respiration très légère est conseillée.

Enfin, le souffle est une clé essentielle de l'intériorité, peut-être la plus puissante. Respirer en conscience ramène notre attention vers le corps et nous ancre dans le présent, dans un état de calme et de vigilance intérieure.

Afin de bien comprendre le mécanisme du souffle, il faut connaître les trois étages de la respiration. Celle-ci peut en effet être abdominale, thoracique, claviculaire, ou les trois à la fois (on l'appelle alors « respiration complète »).

Les trois étapes de la respiration

– La respiration superficielle est thoracique et/ou claviculaire. Elle oxygène peu, c'est un état de semi-apnée. C'est la respiration que nous adoptons sous le coup de mauvaises postures, des émotions et du stress.

– La respiration profonde est abdominale. C'est la respiration de la détente, du sommeil, la respiration naturelle des bébés, de certains Asiatiques ou des Africains... de tous ceux qui vivent à un rythme « humain » !

Pour respirer de façon efficace, il faut conjuguer la respiration abdominale et la respiration thoracique et claviculaire. Le volume du souffle est alors optimal. Pour ce faire, on utilise le diaphragme qui est un muscle très puissant, divisant le tronc en deux à la hauteur des côtes inférieures. Quand nous respirons de façon équilibrée en l'utilisant, nous en ressentons les effets dans l'abdomen, le dos et les côtés.

– Sur l'inspiration, il se contracte et descend. Les poumons se remplissent alors à leur capacité maximale. Comme il appuie sur l'abdomen, le ventre se gonfle.

– Sur l'expiration, le diaphragme se relâche. Il remonte sous l'effet de l'élasticité des poumons et de l'action des muscles du ventre. Le volume thoracique se réduit alors, car l'air vicié a été expulsé hors des poumons.

Une utilisation optimale de nos capacités respiratoires n'est pas simple à retrouver. Il faut en général s'entraîner pour que l'organisme parvienne à une capacité pulmonaire maximale que nous atteignons avec la respiration complète, ou « des trois étages ».

Petits conseils pour une bonne respiration

– Pour respirer librement, notre ventre doit être détendu, le dos droit et les épaules doivent être baissées (et non courbées).

– Respirer par le nez est important : nous chauffons et filtrons l'air inspiré, les poils jouant à merveille leur rôle de capteurs de polluants. Des chercheurs ont d'ailleurs remarqué que les personnes qui respiraient par la bouche pendant la nuit bénéficiaient d'un sommeil beaucoup moins récupérateur que les autres.

– Dès les premiers mois de la grossesse, la respiration est plus rapide et la future maman s'essouffle plus vite. C'est que déjà, le volume sanguin augmente pour répondre aux besoins en oxygène de l'utérus et du bébé. Le cœur bat plus vite pour augmenter le volume du sang et, conséquemment, la respiration se fait plus rapide. Vous remarquerez encore qu'au sixième mois de grossesse, le fœtus qui grandit va repousser votre diaphragme vers

le haut et comprimer la base de vos poumons. Ce qui explique les essoufflements et la sensation de respiration « courte » des derniers mois. Il est donc très important de bien respirer pendant toute la grossesse en gardant la colonne vertébrale bien droite, et de pratiquer toutes les heures des respirations complètes.

1

Le ballon

10 minutes

Bienfaits

Cette respiration complète est à la base de la relaxation et vous l'utiliserez systématiquement au moins une fois en début de séance. Il peut cependant vous sembler difficile de la pratiquer spontanément, et cela vous demandera un peu d'entraînement avant que vous y reveniez naturellement et sentiez une vraie libération, au niveau du diaphragme notamment.

Une fois que vous serez de nouveau familiarisé, vous ne pourrez plus vous en passer et vous la pratiquerez en toutes circonstances : émotions fortes, difficulté d'endormissement, insomnie, fatigue, maladie, maux de tête, besoin de se détendre, gestion du trac, etc.

Vous pouvez l'utiliser tout au long de la journée, idéalement une fois par heure !

COMMENT FAIRE ?

① Allongé au sol, sur le dos, les yeux clos, les bras détendus le long du corps, vous inspirez profondément et lentement par le nez. Essayez de faire entrer un maximum d'air dans vos poumons (pendant toute la durée de l'exercice, vos inspirations se feront de cette même façon).

② Puis vous expirez doucement par la bouche ou le nez. L'expiration doit être presque deux fois plus longue que l'inspiration (pendant toute la durée de l'exercice, vos expirations se feront de cette même façon).

Veillez bien à ne pas bloquer votre souffle entre l'inspiration et l'expiration. Votre respiration doit rester fluide et continue, à l'image des vagues qui vont et viennent sur le sable.

③ Inspirez de nouveau en emplissant uniquement la partie basse de vos poumons, comme si vous gonfliez un gros ballon de baudruche dans votre ventre.

④ Expirez doucement par le nez en dégonflant lentement le ballon logé dans le ventre.