

**11**

**11**

**RÔLE DE LA RESPIRATION**

ATELIERS GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

ATELIERS GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Quelques mots sur le rôle de la respiration et les différents types de respiration.

La respiration est automatique, elle se fait toute seule, régulée par le cerveau, où se trouvent les organes de contrôle de la bonne oxygénation du sang, qui va irriguer tout le corps pour lui fournir (entre autres) l’oxygène nécessaire. On peut aussi volontairement la stopper (pas trop longtemps !) et la faire repartir.

C’est une des fonctions indispensables à la vie, mais nous n’y prêtons guère attention, (pourtant nous respirons 23.000 fois par jour) car dans notre statut de femme ou d’homme moderne, soucieux de performance et d’efficacité, le corps n’est trop souvent qu’un outil, dont il faut, sous la pression sociale intériorisée, l’éducation, maîtriser les émotions, les pulsions, le « non correct ». Pourtant le potentiel de cette fonction vitale est considérable. Elle nourrit notre énergie, véhicule nos émotions, assure l’oxygénation de tous nos organes, nous aide à nous débarrasser de nos toxines comme de nos idées parasites. Et même de nos kilos en trop. Autant de raisons de chercher, et trouver, notre second souffle

Il peut être utile pour commencer de distinguer les différents types de respiration. Nous allons explorer les deux principales : la respiration thoracique et la respiration abdominale.

LA RESPIRATION THORACIQUE

Elle est facile à percevoir pendant l’effort physique (« bombez le torse », disait-on jadis aux gymnastes et aux militaires), La respiration dite thoracique s’effectue de manière purement automatique et inconsciente. Ce type de respiration fait travailler uniquement la partie supérieure du thorax et néglige l'abdomen. Les poumons ne sont alors que peu beaucoup sollicités, d’aucuns disent qu’ils sont incorrectement sollicités : ils ne sont en effet remplis d'air qu’à 30 % de leur capacité initiale.

ATELIERS GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Cette méthode consiste tout simplement à prendre à nouveau conscience de sa respiration, non seulement en tant que phénomène naturel et instinctif, mais également en tant qu’action réfléchie, volontaire et contrôlée. Plus perceptible en position allongée, une main posée sur l’abdomen, ce mode respiratoire fait se soulever le ventre lors de l’inspiration et s’abaisser le ventre lors de l’expiration. Il s’agit d’apprendre à nouveau à respirer correctement, en accord avec les besoins de l’organisme. Contrairement à la respiration thoracique, le haut du corps ne bouge pas : c’est l’abdomen qui travaille et ceci apporte de nombreux bienfaits (évacuation des déchets gazeux dans l’organisme, oxygénation des cellules et du sang, régulation du rythme cardiaque, diminution du stress et des angoisses, etc, …)

DEUX EXERCICES POUR S’ENTRAINER

**21**

**Exercice 1 - Pour lâcher prise :**

L’angoisse noue la gorge, la colère nous étouffe, la stupéfaction nous coupe le souffle, la peur fait haleter, on soupire de tristesse : nos émotions modifient notre rythme respiratoire et par conséquent notre rythme cardiaque. Le diaphragme, muscle le plus important de la respiration, se bloque, le ventre se contracte, la respiration est incomplète, superficielle et … nous laisse sans voix. Dès lors, on le comprend, une respiration ample, abdominale sera, elle, libératrice. Une fois qu’on la maîtrise, on parvient à oxygéner à fond son corps et sa tête. Elle permet d’augmenter sa capacité respiratoire d’environ 30 %. Cette respiration abdominale est celle qu’adopte spontanément notre corps durant les phases inconscientes du sommeil. Elle est aussi utilisée en méditation, dans les arts martiaux, par les chanteurs, les musiciens. Elle a pour effet d’apporter une vraie détente musculaire, de desserrer la gorge et surtout de libérer le diaphragme, grand muscle de l’émotion. Et, du coup, de déverrouiller « l’étau intérieur », qui nous étreint sous l’effet du trac, de nos peurs, de nos ruminations, et de débloquer nos émotions profondes ou réprimées.

Debout, pieds légèrement écartés, appliquez votre main sur votre ventre, écoutez votre souffle. Laissez aller et venir votre respiration pendant quelques instants : vous devez sentir votre ventre se soulever et s’abaisser au rythme de la respiration. Inspirez doucement l’air par le nez en le gonflant comme un ballon de baudruche. Puis, expirez par la bouche en chassant le plus d’air possible et en poussant votre nombril vers les lombaires. Entraînez-vous à pratiquer deux à cinq respirations abdominales dans la journée. *(Cet exercice peut se pratiquer allongé aussi et peut permettre aux personnes sujettes aux vertiges s’entrainer plus confortablement).*

**Exercice 2 – Retrouver de l’énergie**

Si grâce à la respiration on peut se calmer, se détendre on peut aussi se dynamiser, stimuler son système nerveux sympathique afin d’entrer dans l’action plus rapidement. Une séance de respiration active comme celle décrite dans le paragraphe suivant, permet par exemple de démarrer la journée du bon pied, de bonne humeur, énergie remontée à bloc. Un coup de mou dans l’après-midi, un rendez-vous, une réunion importante, qui exige que vous soyez à 100 %, ou besoin de recharger vos batteries avant d’attaquer la soirée, … Prendre 5 minutes pour respirer va, là encore, vous permettre de re-booster votre énergie. Les sportifs le savent bien : sans une oxygénation suffisante, pas de rendement métabolique optimal. Le corps humain, c’est de la thermodynamique. Une bonne alimentation en oxygène va augmenter l’endurance, permettre de ne pas s’épuiser, de se ressourcer au fur et à mesure et, si nécessaire, de donner un coup de starter.

**31**

En position debout, les pieds écartés et parallèles, ajustez votre respiration à un rythme plus rapide avec des aspirations et des inspirations plus courtes. Au moment de l’expire, chassez l’air fortement par la bouche, expirez d’une manière plus énergique que d’habitude. A faire pendant 1 à 2 min le matin et 3 à 4 fois dans la journée.Le plus souvent, les modes respiratoires thoraciques et abdominaux sont synchrones. Même si dans un but d’apaisement on peut préférer pratiquer la respiration abdominale, il faut toutefois garder à l’esprit que la respiration thoracique un peu « forcée » permet de faire face à un besoin immédiat d’énergie. Dans le sport, ce mode respiratoire est pratiqué pour obtenir une performance. Il n’est donc pas à négliger.

Lorsqu’on prend du temps pour soi, on peut faire, comme un échauffement, quelques mouvements respiratoires de chaque sorte, avant de se lancer par exemple dans une séance de relaxation.

Les relaxations dans leur ensemble attirent davantage notre attention sur notre corps (sans oublier le psychisme pour autant), en passant entre autres par la respiration.

Dans nos ateliers, nous mettons à profit des relaxations inspirées d’une méthode appelée « training autogène de Schultz » (le Dr. Schultz était psychiatre et neurologue et il a élaboré sa méthode en 1932, utilisant entre autres outils la visualisation mentale). Nous proposons, dans la fiche technique « Relaxation par la respiration », une déclinaison complète. De nombreuses relaxations et méditations s’en inspirent.

Pour ceux qui aiment lire et voudraient approfondir ce sujet : le training autogène de Schultz est lui-même plus ou moins inspiré des techniques orientales de relaxation-méditation, et aussi des méthodes du Dr. Jacobson (médecin américain, fondateur de la relaxation progressive), du Dr. Simonton (médecin américian, fondateur d’une méthode d’accompagnement des personnes malades du cancer), ou encore du Dr. Caycedo (neurologue, fondateur de la sophrologie). Il est très facile d’accéder aux présentations de ces différentes méthodes sur internet, pour ceux qui souhaiteraient en savoir davantage.