

#4 La respiration

#4 Fiches outils MBOAM

Une bonne respiration est une des conditions essentielles à votre bonne santé. Pour beaucoup d'entre nous la respiration n'est rien de plus qu'une fonction automatique qui nous maintient en vie. Nous sommes tous nés en sachant inspirer et expirer correctement. Mais avec les technologies actuelles, les emplois du temps surchargés et le stress quasi quotidien, la plupart d'entre nous avons perdu cette capacité à bien respirer. En conséquence la plupart des personnes respirent de façon dysfonctionnelle. Cette mauvaise respiration, même si vous êtes en forme, peut diminuer votre énergie, vous essouffler, mais également provoquer un sentiment d'angoisse et de stress.

« La respiration est le berceau du rythme »

(Rainer Maria Rilke)

« Respirer est la première et la dernière chose que vous faites sur cette terre, apprenez d'abord à respirer » (Joseph Pilates)

Si vous avez déjà pris une respiration profonde pour contenir ou pour stopper une crise d'angoisse, alors vous avez déjà identifiés les bienfaits de la respiration sur votre bien-être.

Observez bien un enfant respirer, vous remarquerez que ce dernier prend de profonde inspiration avec son abdomen. Son ventre se gonfle et se dégonfle mais pas la poitrine. A mesure que nous vieillissons, le stress change notre façon de respirer. Lorsque nous sommes stressés nous respirons avec le haut du corps, nous prenons de courtes inspirations pour faire face à ce stress. Nous respirons comme si nous étions en hyperventilation permanente.



Pour respirer correctement vous devez utiliser votre diaphragme. Pour ce faire, posez votre main gauche sur la poitrine au milieu et votre main droite au niveau de votre abdomen (dans le trou entre les côtes). Lorsque vous respirez, votre main gauche doit rester immobile alors que votre main droite doit suivre les mouvements de votre respiration. Si votre main gauche bouge cela signifie que votre respiration est trop superficielle et que vous n'utilisez pas votre diaphragme à bon escient.

Comment la pratiquer

- 1 - Je m'installe confortablement sur une chaise,
- 2 - Le dos bien droit et les pieds bien ancrés dans le sol,
- 3 - Vos mains sont posées sur votre ventre afin de ressentir le va et vient de votre respiration,
- 4 - Prenez une grande inspiration par le nez en gonflant votre ventre et expirez lentement par la bouche.

Lors de ce exercice vous pouvez fermer les yeux. Focalisez vous sur votre respiration lente et calme. Même si des pensées surgissent, laissez les passer et ramenez votre attention sur votre respiration. Maintenez cette attention autant que possible et appréciez ce moment de détente qui s'installe (à pratiquer pendant 10 minutes).



Quels bénéfices d'une bonne respiration

- + Gestion des émotions
- + Diminue le stress et l'anxiété
- + Sentiment de quiétude
- + Renforce sur le système immunitaire
- + Augmente l'oxygène dans le sang
- + Détoxifie le corps
- + Améliore la concentration
- + Diminution de la pression artérielle
- + Chasse les tensions