

APPRENDRE A MIEUX RESPIRER ...

La respiration est notre activité physique la plus vitale et la plus importante. Mais, avec les années, le souffle se modifie au point qu'il n'est pas inutile de réapprendre à bien respirer.

Le jeune enfant respire naturellement juste : au repos, il a un souffle lent, régulier, abdominal et ample. Avec l'âge, le stress, les émotions, les tensions, le souffle se déplace vers le thorax, son rythme devient irrégulier, son amplitude diminue. Courte ou longue, inégale ou régulière, notre façon de respirer est un indicateur précieux de notre forme et de notre niveau d'émotion. Une bonne respiration conditionne notre équilibre physique et psychique et apporte le calme et l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme. Apprendre à respirer mieux est donc une garantie de bien-être.

On oublie de souffler

« On peut survivre des semaines sans manger et plusieurs jours sans boire mais pas plus de quelques minutes sans respirer. Si la respiration est vitale, elle se déroule tellement naturellement que nous nous en préoccupons rarement. Ainsi, nous sommes nombreux à mal respirer sans que nous en prenions conscience ». C'est la constatation de Jacques Malaboeuf, kinésithérapeute mézériériste, spécialisé dans le mal de dos. « 94% de mes patients se crispent au moment de l'inspiration, ce qui les empêche ensuite d'expirer normalement. Ils oublient de souffler. Les 6% restants sont bloqués aussi bien à l'inspiration qu'à l'expiration. Ces crispations sont sources de douleurs. C'est pourquoi je commence toujours ma rééducation par des exercices respiratoires ».

Ces blocages agissent sur le souffle, son rythme devient anarchique, son amplitude s'amenuise. On se fatigue plus vite, on a moins de résistance, on devient sujet aux infections respiratoires, à des problèmes circulatoires, intestinaux. Jacques Malaboeuf fait remarquer : *« De nombreux troubles tels que mal à l'estomac, constipation, parfois des problèmes gynécologiques, sont provoqués par des blocages respiratoires ».* Comment, alors, améliorer notre respiration ? En agissant sur les causes ? Difficile quand elles sont liées au vieillissement (avec l'âge, nous avons tendance à bloquer notre respiration) à un traumatisme (côtes cassées, coup au niveau de l'estomac...) ou simplement au stress auquel personne n'échappe.

La clé de la détente

Il est toujours possible de s'entraîner à respirer profondément. Par des exercices réguliers, comme celui proposé par J. Malaboeuf (voir exercice 2). Par une pratique occasionnelle : chez vous, au bureau, dans les transports en commun, prenez l'habitude de bien respirer. Assis dos droit, les mains posées sur vos cuisses, grandissez-vous sur une inspiration profonde de dix secondes et relâchez l'étirement sur une longue expiration. Reprenez l'exercice plusieurs fois.

Quand on est stressé ou nerveux, la respiration s'accélère, elle est haute et irrégulière. Quand on est détendu, la respiration est lente, basse et profonde. L'idéal serait de contrôler notre souffle afin de mieux gérer nos contraintes et nos émotions. C'est ce que proposent les techniques de relaxation et des pratiques orientales comme le yoga. Il s'agit non pas de

réduquer notre respiration, mais d'en prendre conscience. « *Dès que l'on respire mieux, on se sent mieux*, indique Reine Nesme, professeur de yoga. *Des exercices respiratoires réguliers font travailler le diaphragme, trop souvent contracté, lui redonnent élasticité et tonicité, ce qui permet de retrouver la spontanéité du souffle, de débloquer nos émotions et libérer notre énergie* ».

Améliorer la qualité de sa respiration est à la portée de tous. Bougez, marchez, relaxez-vous et vous retrouverez le goût des grandes respirations. Et n'oubliez pas que, quel que soit l'exercice, la respiration doit toujours être confortable, jamais crispée ou forcée.

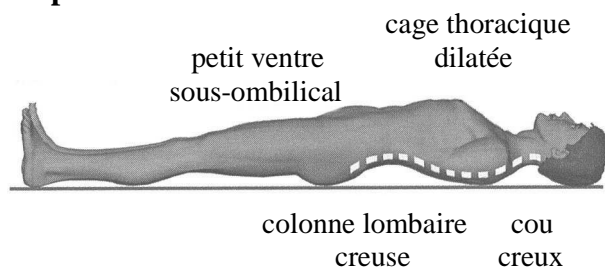
Maîtrisez votre respiration

Exercice 1. Prendre conscience de sa respiration

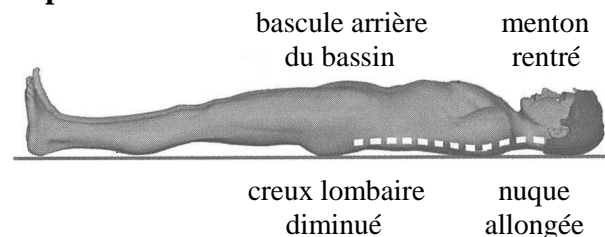
Allongez-vous sur le sol ou sur un divan dans une pièce calme.

- Concentrez-vous sur votre respiration, sans essayer de la modifier. Avez-vous un souffle rapide ou calme ? Respirez-vous avec la poitrine ou avec le ventre ?
- Posez maintenant une main sur le nombril et sentez votre ventre monter et descendre. Cette respiration abdominale lente et basse est relaxante.
- Placez ensuite vos mains sur le bas de la cage thoracique. Remarquez la façon dont vos doigts s'écartent et se rapprochent. La respiration au niveau du thorax est plus dynamique.
- Croisez les bras et placez le bout des doigts juste au-dessous des clavicules. Respirez profondément comme pour un bon soupir. Cette respiration haute est difficile car elle est souvent bloquée par la crispation des épaules.
- Maintenant, essayez de combiner les trois exercices en vous concentrant sur une seule inspiration ininterrompue, sans forcer, puis laissez venir l'expiration. Vous pouvez ensuite enchaîner avec l'exercice 2.

Inspiration



Expiration



Exercice 2. Réduquer son souffle

Il s'agit d'augmenter son amplitude respiratoire par une grande expiration.

- Inspirez en sortant le ventre sans cambrer le dos et montez la respiration jusqu'au niveau du thorax.
- Puis soufflez le plus longtemps possible, en une seule fois, en allongeant le dos et la nuque et en rentrant le menton.
- A la fin de cette expiration forcée, opérez une bascule du bassin pour ne pas cambrer le dos.

Attention : ne jamais rentrer son ventre en contractant les abdominaux mais souffler doucement en allongeant le dos

Christianne Caubet

Extrait de : « DOSSIER FAMILIAL » Mars 2002

Paru en juin 2002 dans SOUFFLE D'AMITIE n°33

