

LA RESPIRATION

Nous respirons le plus souvent sans nous en rendre compte de façon automatique, mais nous pouvons aussi réapprendre à respirer pour le bien-être de notre corps, une meilleure oxygénation de nos cellules et ainsi dynamiser notre métabolisme.

La respiration est une fonction dynamique qui mobilise les muscles respiratoires et qui consiste à faire entrer de l'air dans les poumons, puis à l'expulser. Les deux temps sont l'inspiration lorsque l'air pénètre dans les poumons et l'expiration lorsqu'il sort des poumons. L'air apporte l'oxygène puis parvient au contact des poumons et passe dans le sang. L'oxygène, transporté dans la circulation sanguine, alimente ainsi toutes les parties du corps. Les cellules de notre organisme consomment l'oxygène indispensable à leur activité et produisent en retour du dioxyde de carbone, le CO₂, qui est à son tour transporté dans le sang, puis libéré dans les poumons pour être expulsé lors de l'expiration. Une bonne respiration maintient l'équilibre entre l'oxygène et le CO₂.

En résumé, pour amener l'oxygène à tous les organes, plusieurs étapes sont nécessaires :

1. Arrivée de l'air frais dans les poumons
2. Échange d'oxygène et de gaz carbonique
3. Transport par le sang, de l'oxygène des poumons jusqu'aux différents organes
4. Rejet des déchets liés à la respiration cellulaire en retour par l'air expiré

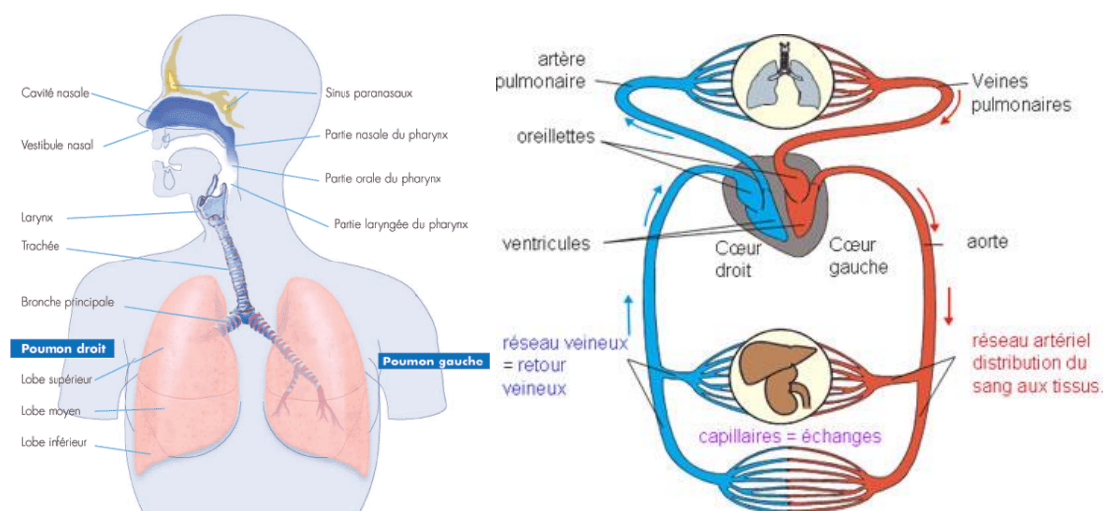
Le processus de respiration nécessite 2 pompes: Celle qui renouvelle l'air dans les poumons, la cage thoracique, mobilisée par les muscles respiratoires, et celle qui permet de transporter le sang, le cœur.

Les poumons sont des organes qui jouent un rôle vital, puisqu'ils sont chargés de l'apport en oxygène de l'organisme. L'oxygène permet au corps de brûler son carburant, c'est-à-dire les nutriments contenus dans l'alimentation. Le poumon droit a 3 lobes, tandis que le gauche 2 et dispose d'un emplacement pour le cœur.

Les muscles thoraciques sont chargés du travail de la respiration. La majorité de ce travail est assurée par un muscle situé à la base des poumons, appelé **diaphragme**.

L'appareil respiratoire a pour rôle de fournir de l'oxygène au sang et d'expulser du corps les déchets gazeux. La respiration est un phénomène automatique, présent même lorsque l'on est inconscient.

La respiration contribue à l'équilibre physiologique et psychologique.



Appareil respiratoire :

Circulation de l'air
Oxygénation des cellules

Appareil circulatoire :

Oxygénation des tissus
Echange gazeux

REAPPRENDRE A RESPIRER

Pourquoi ?

Dans la vie courante, beaucoup de personnes respirent "à minima" sans mobiliser le ventre et/ou « l'étage » thoracique du fait de la sédentarité ou de l'éducation (tiens-toi droit et rentre le ventre !) ; Pourtant notre respiration originelle, au moment de notre naissance est complète et le soir lorsque nous dormons, nous la retrouvons, sans en avoir conscience.

Les enfants modifient leur respiration naturelle la plupart du temps lorsqu'ils vont à l'école. Les parents devraient être vigilants et apprendre aux enfants à maintenir leur respiration originelle. Adulte, il nous faut faire l'effort de la réapprendre.

Une fois cette respiration naturelle retrouvée, il faut être vigilant pour ne pas la perdre. Souvent dans les situations de stress ou de tensions émotionnelles, nous avons tendance à revenir, sans nous en rendre compte, à une respiration thoracique, ce qu'il faut apprendre à éviter. L'angoisse crée une altération des capacités respiratoires naturelles

La capacité respiratoire moyenne de l'être humain est d'environ 5 litres. La majorité des gens n'utilisent qu'1/10ème de ce potentiel. Soit un demi-litre d'air par inspiration. C'est juste la quantité d'air pour être maintenu en vie, pas en bonne santé.

Le cerveau préside à toutes les fonctions biologiques du corps, il est responsable de tous les phénomènes de la vie et consomme à lui seul 22% de tout l'oxygène respiré. Manquant en permanence de ce gaz essentiel, il fonctionne au ralenti. Il n'utilise qu'un très faible pourcentage de ses capacités.

Nous ne savons pas respirer et manquons en permanence d'oxygène.

Il faut donc apprendre à respirer de façon complète à l'aide des 3 étages respiratoires :

- Abdominal
- Thoracique
- Scapulaire

Les 3 principes d'une respiration saine et correcte sont :

- Respirer en permanence par le ventre, sauf pendant un effort
- Respirer toujours par le nez, sauf pendant un effort
- Laisser la peau respirer (elle respire pour environ 6%)

En apprenant à respirer juste et apporter davantage d'oxygène à nos cellules, il y a des fortes chances pour que nos performances cérébrales s'améliorent : intelligence, mémoire, concentration, sommeil, sexualité, défenses immunitaires, etc....

Avec une meilleure oxygénation du corps et du cerveau, il se produit une amélioration du métabolisme corporel et cérébral ; La santé générale devient meilleure et les performances du cerveau s'améliorent progressivement.

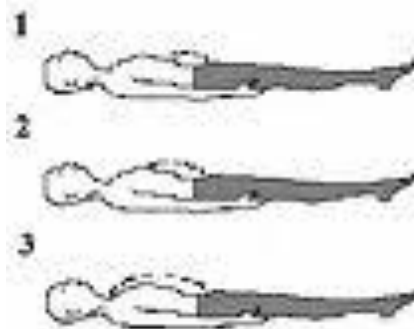
Comment ?

LA RESPIRATION COMPLETE

Il s'agit de la respiration des 3 étages :

1. Abdominale (ou diaphragmatique)
2. Costale (ou thoracique)
3. Claviculaire (ou haute).

Elle utilise toutes les ressources respiratoires de l'individu et mobilise la totalité des poumons, sans forcer brutalement leur capacité. Elle se fait par le nez à l'inspire comme à l'expire.



Respiration complète :

A l'inspiration :

- Le bas des poumons se remplit d'abord, le souffle soulève l'espace compris entre l'estomac et le nombril (détente des muscles abdominaux).
- Puis la région moyenne de la cage thoracique s'ouvre (côtes flottantes et basses)
- La prise d'air se termine en emplissant la partie supérieure du thorax (sous claviculaire).

A l'expiration

Même processus

- En commençant par vider le bas des poumons (tension active des muscles abdominaux).
- Puis vider la région moyenne (relâchement des éleveurs des côtes).
- L'expulsion d'air se termine en vidant la région supérieure (contraction des muscles abaisseurs des côtes).

1er étage, respiration abdominale :

A l'inspiration

Remplir la partie inférieure des poumons à la hauteur du diaphragme.

Pour se faire, repousser les muscles abdominaux en avant en les relâchant, tout en laissant l'air pénétrer.

A l'expiration

L'expiration se fait par la contraction des muscles abdominaux, ce qui produira un mouvement inverse à celui de l'inspiration.

Effets Réduit la tension artérielle
 Règle une activité régulière des intestins.

Remarque Centrer la conscience sur le nombril.

2ème étage, respiration costale :

A l'inspiration

Remplir la partie médiane des poumons à la hauteur des côtes.

Pour se faire, écarter les côtes tout en laissant pénétrer l'air.

A l'expiration

L'expiration sera l'effet du mouvement inverse.

Effets Dégage la pression du cœur
 Rafraîchit la circulation sanguine foie, rate, estomac
 Favorise l'élasticité de la cage thoracique.

Remarque Centrer la conscience sur les côtes.

3ème étage, respiration claviculaire :

A l'inspiration

Laisser pénétrer l'air en gonflant le haut de la cage thoracique.

A l'expiration

L'expiration sera l'inverse.

Effets Oxygène la partie supérieure des poumons
 Peut éviter nombre d'affections des voies respiratoires.

Remarque Centrer la conscience sur le haut du thorax.

La respiration complète pratiquée ainsi régulièrement est bénéfique à l'amélioration de la santé, procure une relaxation profonde tout en tonifiant l'organisme, et permet la prise de conscience de l'individu dans sa globalité. Elle est un outil précieux de détente, de gestion émotionnelle et de gestion du stress.

UNE HABITUDE DE VIE

Prenez l'habitude de commencer votre journée par quelques respirations profondes, lentes, silencieuses, au lit, pendant les quelques minutes que vous vous accordez entre le réveil et le lever.

Dans le courant de la journée, au travail ou ailleurs, chaque fois que vous y pensez accordez-vous quelques respirations profondes, complètes ou lentes.

Dans la soirée, au coucher, que la respiration vous serve de berceuse.

Ainsi, en accumulant de courtes mais fréquentes séances au cours de la journée, vous vous assurez les avantages de la respiration complète.

Exercices de respiration

Exercice 1 - Prise de conscience de sa respiration

1. S'installer confortablement en position assise, fermer tranquillement les yeux et se concentrer sur sa respiration : Inspiration de l'air / Expiration de l'air
2. Prendre conscience du mouvement de certaines parties du tronc
 - Y a-t-il mouvement au niveau du ventre ? Dans quel sens par rapport à l'inspiration et à l'expiration ?
 - Au niveau du thorax ? Dans quel sens ?
 - Est-ce que les épaules bougent ?
 - Mes mains portées l'une sur le thorax et l'autre sur le ventre ; bougent-elles ? Une seule ou les deux ? Dans quel sens et à quel rythme ?
3. Enfin, s'étirer complètement, comme lors du réveil, puis ouvrir doucement les yeux.

Exercice 2 - Visualisation du trajet de l'air

Cet exercice consiste à sentir puis imaginer le trajet de l'air dans l'arbre respiratoire pendant l'inspiration et l'expiration, depuis son entrée dans le nez, jusqu'à son passage dans les alvéoles pulmonaires, puis sa sortie par le nez.

A l'inspiration

C'est un air frais qui rentre dans le nez puis circule dans l'arrière-gorge, le pharynx, le larynx. Ensuite, il faut imaginer son trajet dans la trachée, puis dans les bronches formant un Y à l'envers, puis dans les bronchioles, jusque dans les alvéoles.

A l'expiration

Se concentrer sur le trajet inverse de l'air : alvéoles, bronchioles, bronches, trachée, larynx, pharynx. Sentir l'air chaud qui sort du nez et essayer de percevoir son odeur.

Faire plusieurs fois cet exercice en prenant conscience de ses sensations (calme, détente, chaleur, bien-être ...)

Cet exercice favorise la détente psychologique et peut servir également, d'entraînement à la concentration.

Exercice 3 - Respiration abdominale

Il s'agit de gonfler le ventre pour inspirer et de le rentrer pour expirer, sans mobiliser le thorax ni les épaules. Selon le rythme adopté, cette respiration peut être relaxante ou dynamisante.

Respiration abdominale relaxante

1. Gonfler lentement le ventre pour inspirer ; imaginer que l'on tient un gros ballon sur son ventre et qu'on le repousse. On peut s'aider en plaçant sur le ventre une main qui suit le mouvement respiratoire et en mettant sur le thorax l'autre main qui reste immobile.
2. Rentrer tout doucement le ventre en serrant très fort contre soi le ballon, pour expirer.
3. Laisser venir à l'inspiration et à l'expiration des images de calme et de détente (objets, couleurs, musiques, sensations, pensées).
4. Prendre conscience des sensations induites par cette respiration.
5. Faire cet exercice plusieurs fois, à son rythme.
6. Quand il est terminé, on peut s'étirer pour se réactiver « si besoin ».

Respiration abdominale dynamisante

1. Cette respiration s'effectue sur un rythme soutenu.
2. Gonfler vite et à fond le ventre pour inspirer.
3. Rentrer vivement le ventre pour expirer.
4. Laisser venir à l'inspiration et à l'expiration des images de dynamisation et d'énergie (objets, couleurs, musiques, sensations, pensées).
5. Prendre conscience des sensations induites par cette respiration.
6. Faire cet exercice plusieurs fois, à ton rythme.

Exercice 4 - Respiration complète

Consiste à utiliser successivement et complètement les trois étages respiratoires :

Etage abdominal

Pour inspirer, il faut gonfler le ventre ce qui abaisse le diaphragme et permet aux poumons de se dilater en créant un appel d'air ; pour expirer, il faut rentrer le ventre ce qui fait remonter le diaphragme et chasse l'air des poumons.

Etage thoracique

A l'inspiration, le thorax se dilate et les côtes s'écartent ; l'effet inverse se produit à l'expiration.

Etage scapulaire

Les épaules doivent être souples et détendues pour s'élever à l'inspiration et s'abaisser à l'expiration, favorisant ainsi l'oxygénation des sommets pulmonaires.

1. Inspirer en gonflant le ventre, puis en dilatant le thorax, puis en soulevant les épaules.
2. Expirer en abaissant les épaules, en vidant le thorax puis en rentrant le ventre.
3. Recommencer cet exercice plusieurs fois, en prenant bien conscience des sensations éprouvées pendant les mouvements respiratoires.

Exercice 5 - Respiration relaxante

Instinctivement, toute personne énervée soupire. Donc, pour se relaxer, de manière consciente et volontaire, il faudra insister sur l'expiration lente, ample et profonde. Le temps d'expiration peut être trois à cinq fois supérieur au temps d'inspiration. Il faut faire attention à ce que les volumes inspiratoires et expiratoires soient identiques, souvent on ne vide pas totalement les poumons.

Par ailleurs, l'exercice ne doit pas être effectué "en force" car on obtient alors l'effet inverse à celui escompté. Une expiration forcée entraîne une inspiration profonde (dynamisante) par un mécanisme réflexe.

Temps : expiration = 3 x inspirations

Volume inspiratoire = volume expiratoire.

L'association d'images relatives à la détente permet d'accentuer l'effet relaxant. Exemples : une mer calme, une couleur, une musique douce, une sensation de légèreté, un dialogue interne relaxant («cool», «relax»).

1. Inspirer à fond, avec les trois étages en deux temps, 1, 2.
2. Expirer lentement et profondément en six temps, 1, 2, 3, 4, 5, 6.
3. Approfondir son état de relaxation en laissant venir à soi des images signifiant pour soi calme et détente.
4. Recommencer cet exercice plusieurs fois en prenant conscience de son calme et de sa détente de plus en plus profonds.
5. Reprendre son rythme respiratoire habituel et terminer en s'étirant complètement, sauf si l'exercice est réalisé avant le coucher.

Exercice 6 - Respiration dynamisante

Avant de réaliser une action importante, certaines personnes prennent, de manière réflexe, une grande inspiration, un «grand bol d'air», pour se dynamiser. La respiration dynamisante consistera donc à faire une inspiration profonde, trois ou quatre (cinq, etc.) fois plus longue que l'expiration.

Là aussi, l'effet sera majoré par des images dynamisantes (torrent, couleur vive, musique gaie et entraînante, sensation d'énergie, dialogue interne dynamisant comme «vas-y», «remue-toi», «vite», etc.).

Temps : inspiration = 3 x expirations

Volume expiratoire = volume inspiratoire.

1. Après avoir expiré à fond, inspirer amplement en six temps, 1, 2, 3, 4, 5, 6.
2. Puis expirer complètement et rapidement en deux temps, 1, 2.
3. Augmenter son « énergie » à l'aide d'images dynamisantes.
4. Recommencer plusieurs fois en prenant conscience de « l'énergie » qui circule de mieux en mieux dans tout le corps, ce qui permet d'être de plus en plus énergique et dynamique.

Exercice 7 - Respiration régulatrice

Elle permet de régulariser les émotions en évacuant, à l'expiration, des images négatives (pensées ou sensations) puis en inspirant des images positives. Une fois débarrassé du négatif, il faudra toujours remplacer celui-ci par du positif pour éviter tout renforcement négatif. Là aussi, des images peuvent être associées à ces mouvements respiratoires (expirer du noir et inspirer du rose, expirer «je suis nul» et inspirer «je suis au top» etc.).

1. Expirer à fond pour expulser à l'extérieur toutes les idées négatives (images, sensations, pensées).
2. Les remplacer, en inspirant profondément, par des idées positives.
3. Faire cet exercice plusieurs fois en prenant conscience de ses sensations, de ses réactions et de ses émotions.
4. Quand tout le négatif a été évacué, faire quelques respirations de renforcement positif : expirer calmement et inspirer profondément du positif. Deux ou trois fois, à son rythme.
5. Puis reprendre son rythme respiratoire habituel, en prenant conscience des sensations procurées par l'exercice.
6. Enfin, terminer avec quelques étirements si l'exercice a trop détendu le corps pour le réactiver.