



Repères:

Fiche réalisée par Jean-Jacques GAUTHIER, masseur - kinésithérapeute et sophrologue à Enghien-les-Bains.

Il est également directeur de l'Espace Spa Amphorm d'Enghien-les-Bains et Président de l'association Crescend'Eaux (Eau'Zen).

Respirer est indispensable à notre vie : n'est ce pas le premier acte que nous accomplissons en arrivant sur terre en poussant le cri du nouveau né et... le dernier lorsque nous rendons « notre dernier souffle ». La « chose » est assurément d'importance, mais ne requiert hélas pas l'intérêt de la plupart d'entre nous ; fort est de constater que les occidentaux accordent peu de temps à améliorer leur ventilation et à pratiquer quelques exercices respiratoires souvent bien utiles.

Très rapidement et de façon simple, rappelons le fonctionnement de ce système qui permet d'apporter à notre organisme un des carburants de la machine humaine, l'oxygène, et d'éliminer un déchet important, le gaz carbonique.

A l'inspiration, les poumons s'expandent, se gonflent d'air, et pour cela il est nécessaire d'augmenter le volume thoracique au maximum : on gonfle le ventre (et donc on abaisse le diaphragme) pour augmenter le diamètre vertical du thorax, on gonfle la partie basse du thorax (les côtes les plus basses s'élèvent latéralement) pour augmenter le diamètre frontal et on élève les côtes hautes pour augmenter le diamètre antéro-postérieur du thorax. A l'expiration, le mécanisme inverse se produit : on abaisse les côtes (hautes et basses), on rentre le ventre, et, ainsi, on diminue le volume thoracique en expulsant l'air vicié à l'extérieur.

Cette respiration physiologique ou respiration diaphragmatique faite lentement et de façon ample et profonde est une respiration relaxante et calmante (encore appelée parfois respiration bouddhiste). Pratiquez-la pendant quelques minutes, en position allongée sur le dos, les yeux fermés, dans un endroit calme et bien aéré, et vous serez plongé dans la détente et le bien être.

De nombreux exercices respiratoires existent et sont utiles pour améliorer récupération, détente et prise de conscience corporelle. Certains font appel à une gymnastique ou une gestuelle particulière et d'autres

associent des visualisations et la recherche de sensations. Ce n'est jamais peine perdue ou temps gaspillé que de s'accorder quelques minutes à travailler dans ce domaine.

Pour illustrer notre propos, voici un exercice qui se pratique tout simplement assis confortablement sur une chaise (dos droit) dans un endroit calme et bien ventilé.

Respirer calmement et uniquement par le nez. Placez une main au niveau de la face pour pouvoir obturer les narines alternativement à l'aide de votre pouce ou de votre index. Vous allez de façon régulière inspirer puis expirer profondément par la narine droite (narine gauche bouchée par votre doigt) puis faire l'inverse par la narine gauche (en obstruant la droite). Rythmez votre exercice en inspirant sur 4 temps (compter jusqu'à 4 dans votre tête) et en soufflant sur 4 temps, sur plusieurs cycles ventilatoires. Passez ensuite à 5 puis à 6 temps. Secondairement repassez à 4 temps mais intercalez entre inspiration et expiration une période de même durée d'apnée : inspiration 4 temps - apnée 4 temps - expiration 4 temps. Passez à 5 puis à 6 temps si cela ne vous pose pas trop de difficulté. Vous pouvez enfin intercaler un deuxième temps d'apnée après l'expiration : inspiration 4 temps - apnée 4 temps - expiration 4 temps - apnée 4 temps.

URL source : <https://enghienlesbains-tourisme.fr/fr/article/corps-respiration>