

Vous nous voyez avec mon groupe faire des exercices de respiration sur la plage et lors de notre longe. Cela amuse certain car en même temps nous manifestons notre gratitude envers le soleil, la mer et les nuages et nous-même mais cela permet de lâcher prise. Je voulais d'abord m'exprimer pour le groupe mais Annie a voulu que je partage ce que je fais avec grand plaisir.

Mais revenons à la respiration.

Nous pouvons tenir 40 jours sans manger et 3 jours sans boire... mais seulement 3 minutes sans respirer ! La respiration est essentielle pour vivre, avant même de boire et manger : **c'est notre première source d'énergie.**

De toutes nos fonctions physiologiques (rythme cardiaque, tension artérielle, circulation, digestion), c'est la seule sur laquelle nous pouvons agir... et qui agit ensuite sur les autres.

Pourquoi LA RESPIRATION est elle si importante ?

Parce qu'avec le stress, les ennuis, et les conflits de tous les jours vous êtes très souvent en apnée et vous ruminez.

Mon but est que vous appreniez à respirer en **PLEINE CONSCIENCE** pendant une heure pour justement un meilleur contrôle de votre corps. Vous apprendre à maîtriser votre respiration.

Le résultat est donc de vous entraîner à équilibrer votre rythme cardiaque en suivant la courbe de votre respiration, pour évacuer votre anxiété et autoréguler vos émotions.

Notre respiration est aussi directement liée à nos émotions. Une fréquence respiratoire rapide est provoquée par un état de stress ou d'anxiété, et prolonge encore cette émotion. En abaissant notre fréquence respiratoire, nous abaissons aussi notre stress !

Donc si pendant une heure nous contrôlons notre respiration, nous abaissons notre stress. Et si nous abaissons notre stress et nous nous concentrons sur nos efforts musculaires, notre activité en pleine conscience alors nous travaillons avec un meilleur contrôle de nos mouvements. Et surtout nous ressentons un bien être plutôt que de la lassitude et de la fatigue à la fin de l'entraînement.

La respiration influe en effet sur notre cerveau : les neurones contrôlant inspiration et expiration communiquent avec ceux chargés du stress et de l'anxiété. C'est ce qu'a révélé une étude américaine publiée en mars 2017 ([Study shows how slow breathing induces tranquility](#), Stanford University School of Medicine). **Cette étude confirme qu'une respiration lente permet d'atteindre la tranquillité et la sérénité.**

Le but est pendant une heure de rétablir un bien être pour après dans la journée avoir un plein d'énergie. Et le bénéfice de cet entraînement est justement de sortir de l'eau avec une pêche efficace et une bonne humeur, tout en ayant travaillé durement.

Pendant une heure :

Cela aide à se concentrer

Pourquoi ? Prendre conscience de sa respiration, être attentif à ses sensations fines, c'est déjà être plus conscient de soi-même et augmenter son niveau de vigilance. Et les recherches sur le rapport entre respiration et activité cérébrale du laboratoire de biofeedback de Stanford en ont confirmé, enregistrement électro-encéphalographie à l'appui, l'efficacité : sous l'effet de cette respiration, les hémisphères droit et gauche de notre cerveau se mettaient en synchronisation, produisant ce que l'on appelle une cohérence hémisphérique, état qui favorise une expansion et une élévation rapide de notre niveau de conscience.

Cela donne de l'énergie

Pourquoi ? 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 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 (dîner, devoirs des enfants, lessives à faire tourner...) ? Prendre 5 minutes pour respirer va, là encore, vous permettre de rebooster 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.

Le bon exercice : 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'expiration, 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.

ET BIEN SÛR LORSQUE L'EAU EST FROIDE CELA AIDE A SUPPORTER LE FROID

"l'homme de glace" qui fait des exercices de respiration pour résister au froid extrême <https://youtu.be/tybOi4hjZfQ> et pour alcaliniser le corps :<https://youtu.be/nzCaZQqAs9I>

Un meilleur contrôle de notre corps

- Le contrôle de votre respiration et les pratiques de respiration profonde peuvent **améliorer la variabilité cardiaque** chez un sujet en bonne santé, selon une étude de 2012. La variabilité du rythme cardiaque correspond à l'intervalle entre les battements du cœur (une variabilité faible, donc des battements rapides, est liée à un plus grand risque d'infarctus).
- Toute tension, comme par exemple la tension musculaire, augmente notre besoin en oxygène, et nous conduit à trop respirer. Plus nos tensions musculaires seront importantes, plus notre débit respiratoire augmentera, et vice-versa. C'est ce qu'on appelle le réflexe d'« hyperventilation », qui agit en un vrai cercle vicieux. Au contraire, le réflexe d'« hypoventilation » consiste en un rythme respiratoire lent, profond, régulier, ce qui permet un relâchement de nos tensions et un ralentissement général de nos fonctions physiologiques. Bonne nouvelle, ce réflexe peut s'entraîner !

Pourquoi faire des exercices de respiration en cas de stress ?

Le mauvais stress est celui qui vous paralyse et ne vous laisse aucun répit. D'ailleurs, il ne vous lâche plus depuis plusieurs mois et vous ne savez plus comment lutter... Il vous empêche de dormir, provoque chez vous des colères intempestives, vous rend irritable et vulnérable. Vous avez l'impression de ne plus rien contrôler, vous manquez de concentration et la moindre contrariété vous fait pleurer.

Alors, vos constantes biologiques sont aux abois et votre organisme s'emballa, pour répondre à l'asphyxie physique et psychique auquel vous le soumettez.

Pourtant, si vous accordiez quelques minutes par jour à des techniques de relaxation, vous pourriez faire fuir vos angoisses et vous apaiser durablement... Au lieu de ruminer dans votre coin, le mieux serait de vous offrir une petite séance de bien-être, juste pour vous apaiser et laisser passer l'orage.

Quand vous êtes au bord de la crise de nerfs et que vos émotions vous submergent, vous avez le choix entre rester en apnée toute la journée et affronter votre angoisse jusqu'à l'épuisement, ou prendre quelques minutes sur votre emploi du temps pour faire une pause et vous détendre.

La respiration nous sert à recevoir l'oxygène dont notre organisme a besoin et le débarrasser du gaz carbonique. Les poumons se gonflent lors de l'inspiration pour faire entrer l'oxygène dans la circulation sanguine et se relâchent lors de l'expiration pour rejeter le dioxyde de carbone.

Il y a deux formes de respirations très complémentaires : la respiration thoracique et la respiration abdominale. Lorsque nous respirons, le diaphragme et les muscles intercostaux organisent le mouvement respiratoire en se contractant pour faire entrer l'air dans nos poumons et en se relâchant pour l'évacuer.

Ce mécanisme est bien huilé et fonctionne de manière synchronisée, pour répondre à nos besoins quotidiens en oxygène.

Mais lorsque nous sommes anxieux et que les émotions nous submergent, la machine s'emballe et notre respiration devient anarchique. Notre corps déclenche une réaction de stress et de danger imminent, et la respiration s'accélère. En fait, nous aspirons une quantité anormale d'oxygène tout en éliminant bien plus de gaz carbonique que nous en produisons. **C'est ce que l'on appelle** l'hyperventilation.

Le pouls s'emballe et une sensation d'étouffement s'installe au niveau du larynx, **par manque de** souffle et d'air. C'est **comme si nous étions en apnée**. Alors nous respirons par la bouche de manière accélérée et nous avons un sentiment d'asphyxie. Certaines personnes peuvent même déclencher des crises d'asthme incontrôlées quand elles sont trop stressées.

Au lieu d'inspirer avec le ventre, **nous gonflons surtout le thorax**, réflexe non suffisant pour recevoir la quantité d'oxygène nécessaire à nos besoins. Alors le corps se fatigue et le diaphragme, parce que trop sollicité, reste contracté et ne se relâche plus. Conclusion ? Notre respiration s'amenuise.

Les bienfaits des exercices de respiration

Bien respirer s'apprend et demande une réelle implication, mais les bénéfices pour notre santé sont tellement vertueux qu'il serait dommage de s'en priver.

Une bonne respiration permet avant tout de **nous débarrasser de la totalité de nos toxines et du gaz carbonique** qui polluent notre organisme. Mais c'est aussi **la clé de notre bien-être**. Si nous respirons mal, notre cerveau par exemple, en subit les conséquences puisqu'il est mal irrigué. Mais si nous lui donnons tout l'oxygène dont il a besoin, **nous améliorons nos capacités intellectuelles et notre attention**, mais nous agissons aussi sur nos pensées et nos émotions.

Mais ce n'est pas tout. En adoptant **une respiration de qualité**, nous faisons **baissier notre pression artérielle**, notre taux circulant de cortisol, l'une des hormones responsables de notre stress si elle est produite en excès, et **nous prévenons les maladies cardiovasculaires, dont l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral**. Vous souffrez de stress et vous aimeriez effectuer un vrai « travail » sur votre respiration pour évacuer votre stress ? Alors, adoptez nos 3 exercices de respiration pour « reprendre votre souffle »...

Pratiquer les exercices de respiration et relaxation dans la journée plusieurs fois par jour et dès que l'on en a besoin.

EVIDEMMENT NE PAS OUBLIER

- LES EXERCICES DE COHERENCE CARDIAQUE VOIR L'APPLI
- LA MEDITATION
- LE YOGA

Quels exercices de respiration pour la relaxation ?

La pleine conscience pour éliminer votre stress

La respiration de pleine conscience fait partie des exercices d'expiration les plus efficaces pour agir sur votre stress :

- Prenez une position confortable et laissez votre souffle aller et venir,
- Contentez-vous juste de l'observer et de l'accompagner.
- Sentez comme votre poitrine et votre ventre bougent sous l'effet de la respiration.
- Observez le mouvement de l'air qui circule dans votre corps, passant par votre nez, votre gorge et vos poumons.
- Observez la différence de température entre l'air que vous respirez et celui que vous inspirez et expirez.
- Imaginez l'air qui circule dans tout votre corps, votre torse, vos jambes, vos bras, vos mains.
- Ressentez tout votre corps qui respire.
- Si votre mental est agité, ne culpabilisez pas et revenez peu à peu à votre respiration, sans forcer. Vivez juste l'instant présent et lâchez prise.

Exercice de respiration « profonde », pour agir sur le stress... en profondeur inspiré des postures de yoga, cet exercice de respiration « anti-angoisse » est simple à mettre en pratique.

- Placez une main à plat sur votre poitrine et une autre sur votre ventre.
- Démarrez par une respiration abdominale comme il vous l'a été expliqué dans le paragraphe précédent.
- La main posée sur votre poitrine ne doit pas bouger. Seule celle posée sur votre ventre doit suivre les mouvements de votre respiration abdominale.
- Puis, peu à peu, **intensifiez votre respiration et laissez venir l'air dans votre poitrine jusqu'à vos clavicules.**
- **Expirez profondément au niveau de l'abdomen et de la poitrine en relâchant les clavicules.**

Respiration pour bien s'endormir : l'anti-stress du docteur Andrew Weil

Respiration en « Ujjayi », une technique au pouvoir déstressant

Drôle de nom, direz-vous pour une technique de respiration... Pourtant rien de plus efficace pour [lutter contre votre stress](#) ! L'idée est de **bloquer en partie votre glotte pour freiner l'air qui circule au moment où vous inspirez et expirez**. L'effet apaisant est quasi immédiat et peut être pratiqué à tout moment, dès que vous en ressentez le besoin.

- **Asseyez-vous, posez les mains sur vos genoux, gardez le dos bien droit et le ventre rentré.**
- Fermez vos yeux et restez **concentré sur votre respiration**.
- **Inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche.**
- Puis, **fermez votre bouche pendant que vous expirez et bloquez votre glotte en plaçant votre langue à l'arrière de la bouche, le plus près possible de votre gorge.**
- Vous entendez comme un « **ronflement** » ? Normal.
- **Bloquez toujours votre glotte et gardez de la même façon votre langue enfouie vers votre gorge.**
- Inspirez. Le même « ronflement » doit apparaître.

Renouvelez le cycle environ **cinq fois avant de ressentir une parfaite sérénité**.

Le « soufflet de forgeron » pour évacuer le stress

Grâce à cette respiration, vous allez **stimuler votre énergie et la chaleur de votre corps**, mais aussi **tonifier toute votre sphère abdominale**. Et bien plus encore. Ces exercices de respiration **vous aident à stabiliser vos émotions et chasser vos angoisses**. Le principe est simple, mais pas toujours facile à effectuer pour les néophytes. Néanmoins, l'implication en vaut la peine tant **cet exercice de respiration est profitable pour votre corps et votre mental**.

- **Asseyez-vous** au sol, jambes croisées.
- **Inspirez profondément puis expirez** de la même façon pour vous préparer à cet exercice de respiration.

- **Effectuez à nouveau une grande inspiration et au moment de l'expiration, contractez brusquement vos abdominaux** en creusant votre ventre afin d'expulser le maximum d'air d'un coup sec. Ne vous préoccupez pas de l'inspiration qui suit. Laissez-la venir de manière passive, sans la provoquer.
- **Profitez-en pour détendre complètement vos abdominaux.**
- **Dès que votre ventre a repris sa place, contractez-le à nouveau de la même façon que précédemment.** L'idée est de garder un rythme cohérent et confortable dans votre enchaînement, sans essoufflement. Faites ceci une dizaine fois et terminez par une grande expiration et revenez peu à peu à une respiration normale. **Il existe une autre version de cette respiration**, mais avec le diaphragme plutôt qu'avec les muscles abdominaux. Vous n'en êtes pas encore là. Chaque chose en son temps...

Quels sont les bienfaits de la respiration profonde ?

Comment pratiquer la respiration profonde ?

Envie d'essayer une technique de respiration profonde ?

Essayez cet exercice.

1. Installez-vous confortablement, en position debout ou assise.
2. Étirez votre colonne vertébrale.
3. Roulez les épaules vers l'arrière et ouvrez votre cœur.
4. Placez la main droite sur votre ventre (sur le nombril) et la main gauche sur votre cœur.
5. Inspirez généreusement (comptez jusqu'à 5).
6. Maintenez l'inspiration (comptez jusqu'à 2).
7. Expirez lentement (comptez jusqu'à 5).
8. Répétez ce cycle 5 fois (ou plus).

Prenez un moment pour remarquer comment vous vous sentez après quelques minutes de cet exercice de respiration. Des experts de l'école de médecine de Harvard recommandent de commencer par se concentrer sur sa respiration pendant 10 minutes. On peut ensuite étendre progressivement les séances de respiration profonde à 15 ou 20 minutes.

Références :

Les bienfaits de la respiration contrôlée yoga.ooreka.fr

Respiration : les bienfaits scientifiquement prouvés pour
détresser www.theraserena.com

Trois exercices de respirations efficaces pour éliminer le stress
www.theraserena.com

Relaxation : la respiration pour une meilleure gestion des émotions
www.theraserena.com

3 Techniques de relaxation pour vous détendre en quelques minutes
www.theraserena.com

Réduire le stress et l'anxiété avec la respiration profonde | Sun Life
Québec www.sunlife.ca

Les atouts santé d'une bonne respiration : Femme Actuelle Le
MAG www.femmeactuelle.fr