

La respiration abdominale

Apprendre à mieux gérer son stress

Rédigé par Sandrine MASSOC

Dans cet article

Physiologie de la respiration

Page 01

Exercice respiratoire

Page 02



Et si on apprenait à mieux respirer ?

Nos poumons sont de fabuleuses membranes d'échange entre l'air extérieur que nous inspirons et notre corps. Ils assurent un lieu de passage où l'oxygène est libéré dans le sang grâce à nos alvéoles pulmonaires.

Il existe 3 "étages" de respiration :

- la respiration abdominale : notre ventre se gonfle et se dégonfle grâce au diaphragme.
- la respiration thoracique : nous l'effectuons en ouvrant nos côtes (les chanteurs la connaissent bien).
- la respiration claviculaire : nous oxygénons le haut de notre système respiratoire.

Nous, occidentaux, respirons assez mal, principalement avec le haut du corps, en soulevant nos épaules. Les orientaux utilisent la respiration abdominale, beaucoup plus profonde (respiration par le "hara", le centre énergétique du corps situé juste en dessous du nombril).

Le rôle du diaphragme:

Le diaphragme est un muscle en forme de coupole permettant la ventilation pulmonaire. Il se situe au-dessous des poumons et au-dessus des organes digestifs.

Lorsqu'on respire avec le haut du corps ou lors d'un stress important (micro-apnées), le diaphragme risque de se bloquer et entraîne des douleurs au niveau du creux de l'estomac.

D'où l'importance de bien respirer avec le ventre pour bien faire fonctionner ce muscle.

Il assure la bonne oxygénation des cellules du corps, le bon retour veineux, une meilleure élimination des toxines, le massage du muscle cardiaque et des organes digestifs (meilleur transit intestinal).

La respiration abdominale favorise la détente et le lâcher prise.

Un exercice respiratoire simple à réaliser

Installez-vous confortablement dans un fauteuil ou allongé sur votre lit. Fermez les yeux. Posez une main sur votre ventre.

- 1 - Dans un premier temps, observez simplement votre respiration, pendant une minute environ. Comment respirez-vous? Par le nez? Par la bouche? Vos épaules se soulèvent-elles? Observez simplement.
- 2 - Puis inspirez lentement par le nez, sentez votre ventre se gonfler, sans tension et votre main être légèrement poussée par votre ventre.
- 3 - Faites une légère pause respiratoire, comme une micro apnée.
- 4 - Expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez sur une bougie. Ne cherchez pas à forcer quoi que ce soit. Soyez toujours confortable dans votre respiration. Sentez votre ventre se dégonfler et votre main revenir à sa position initiale. La respiration doit être 2 à 3 fois plus longue que l'inspiration (voire plus, en fonction de votre capacité respiratoire).
- 5 - Faites une légère pause, comme une petite apnée.
- 6 - Le 1er cycle est fini, vous pouvez refaire un 2ème cycle de cette respiration.

Effectuez cet exercice pendant 5 minutes, puis augmentez la durée à 10 puis 15 mn.

NB : Le ventre ne se gonfle pas d'air. C'est l'abaissement du diaphragme lors de l'inspiration qui pousse les organes digestifs et fait donc légèrement sortir le ventre.

Pour se relaxer, l'expiration doit être plus longue que l'inspiration (elle agit ainsi sur le nerf vague qui va stimuler le système nerveux parasympathique, qui exerce le rôle de "frein" de notre organisme. À l'inverse, si vous voulez dynamiser votre corps, votre inspiration doit être plus longue que l'expiration.

