

La respiration

Le bon fonctionnement de tous les organes du corps dépend du bon échange d'oxygène et de gaz carbonique et de la bonne mobilité du diaphragme (muscle essentiel pour la respiration).

Toutes les techniques corporelles et spirituelles accordent une large place aux exercices respiratoires.

En effet la respiration est la seule fonction vitale à être consciemment contrôlable, et la respiration permet d'agir sur les émotions et sur la pensée.

Augmenter la respiration apporte beaucoup de bienfait physique, sur la digestion et la circulation du sang, et du mieux être psychologique en favorisant le calme et la détente.

Conseils :

Eviter l'air pollué :

Les fumées, poussières, parfums synthétiques, odeurs toxiques....

Pratiquer régulièrement de grandes respirations plusieurs fois par jour.

Penser à respirer par le nez.

Si vous avez un travail sédentaire :

Pratiquer de temps en temps quelques exercices physiques accompagnés de respirations.

Conseiller aux enfants dès leur plus jeune âge de prendre conscience de leur respiration.

Quelques exercices faciles :

1. Respiration calme et consciente :

Assis ou couché, détendu, vous contrôlez votre respiration en respirant par le nez.

Vous soufflez progressivement et complètement puis vous laissez rentrer l'air de lui-même.

Essayez de sentir les mouvements au niveau du ventre et du thorax.

Quelques respirations contrôlées (entre 5 et 10) procurent calme et détente.

2. Respirations au niveau du ventre :

Placez une main sur votre ventre, au niveau du nombril.

En soufflant sentez le ventre qui rentre ;

En aspirant sentez votre ventre qui gonfle.

3. Respirations au niveau du thorax :

Placez une main sur la poitrine :

En soufflant, sentez que la poitrine s'abaisse ;

En aspirant sentez que la poitrine remonte.

Gardez les épaules relâchées.

4. Respirations complètes :

En soufflant, sentez votre ventre rentrer, votre poitrine s'abaisser.

En aspirant, sentez votre ventre gonfler et votre poitrine monter.

Gardez les épaules relâchées.