

LA RESPIRATION

Un pont entre le corps et l'esprit

Geneviève LAURI



La voix sophro

UN OUTIL ESSENTIEL EN SOPHROLOGIE

Car la respiration consciente procure immédiatement des **bienfaits** sur le plan physiologique ET psycho – émotionnel.

Car il est important de **réapprendre à bien respirer** en mobilisant notre diaphragme.

OR, BIEN SOUVENT NOUS RESPIRONS MAL

- Sous l'effet de diverses **pressions** (les interdits et frustrations dans l'enfance, le stress, la sédentarité, de mauvaises postures, l'injonction du ventre plat...) notre respiration s'est modifiée pour devenir une **respiration haute et superficielle**.
- La **respiration abdominale** est notre respiration **naturelle** physiologique **de base**. C'est celle que nous devrions toujours avoir par défaut, en dehors de certains contextes (comme lorsque l'on doit fournir un effort physique).



UNE RESPIRATION HARMONIEUSE EST :

LENTE :

- correspond à la fréquence respiratoire et au ratio du **nombre de respirations par minute**. La moyenne se situe entre 8 et 12 respirations/min.

DIAPHRAG- -MATIQUE :

- correspond à une **respiration abdominale**, provoquant les mouvements de gonflement du ventre sur l'inspiration et de creusement sur l'expiration, induits par les mouvements de piston du diaphragme, muscle clé de la respiration. Aussi, en augmentant l'amplitude du mouvement du diaphragme, on augmente la profondeur de la respiration. Et ainsi, on mobilise non plus seulement l'étage abdominal, mais également l'étage thoracique et l'étage claviculaire. On effectue alors des **respirations complètes**, dites aussi "respirations yogiques".

NASALE :

- le nez est l'**organe de la respiration**. Il permet de filtrer l'air, de le réchauffer et de l'humidifier. En outre, la respiration par le nez crée de l'oxyde nitrique, vasodilatateur et vaso-purificateur, qui facilite l'échange gazeux et augmente l'immunité.

LES EFFETS D'UNE RESPIRATION HARMONIEUSE

SUR LE CORPS :

- **SEULE fonction du système nerveux autonome** que nous pouvons MODIFIER, elle agit sur le système parasympathique, amenant le cœur à ralentir, et à provoquer ainsi le retour au **calme**, au repos, à l'apaisement.
- Grace à une respiration lente et profonde, le **nerf vague** (qui régule le système parasympathique, le "frein" physiologique de l'organisme) envoie des messages d'**apaisement** au cerveau, qui les transmet à son tour à l'organisme
- En ralentissant le rythme cardiaque, signal pour le cerveau que « tout va bien », les **muscles se détendent**, les raideurs et crispations se dénouent.



- La respiration est l'une des principales sources **d'ÉNERGIE VITALE**, au même titre que la nourriture, l'eau et la lumière.
- **Chef d'orchestre de TOUTES les fonctions** de l'organisme, elle régule les systèmes immunitaires, cardiaque, circulatoire, endocrinien, digestif, ect.
- C'est par elle que s'opère l'**oxygénation** des cellules, l'**élimination** des toxines, la **régénération** de la peau...



- Elle stimule le **métabolisme** et le bon fonctionnement de nos organes digestifs.
- Les intestins étant le siège de notre **2ème cerveau**, qui produit **95% de la sérotonine** (l'hormone dite du bien-être), elle favorise la bonne humeur.
- Elle équilibre le **PH du sang** et le niveau acido-basique de l'organisme. Ce qui **réduit l'inflammation** chronique en nous et nous rend **moins réactifs** aux facteurs pro inflammatoires (stress, excès de sucre...), et à prévenir l'apparition de diverses pathologies (ostéoporose, troubles cardiaques, brûlures d'estomac, diabète, cholestérol, hypertension, surpoids, problèmes de peau)
- Et, en relâchant ainsi les tensions musculaires et en apportant du calme, elle agit efficacement sur **la douleur**.



LES EFFETS D'UNE RESPIRATION HARMONIEUSE

SUR LE MENTAL :

- Face à un stimuli stressant, elle met en arrière-plan notre cerveau limbique (le « cerveau émotionnel ») et active la zone du **cortex préfrontal** du cerveau. Ce qui nous rend plus à même d'apporter une **réponse rationnelle** et plus adaptée à ce stimuli.
- Elle régule l'**amygdale**, glande du cerveau liée à l'anxiété et à la peur, et qui sur-stimulée, s'emballe et nous rend de plus en plus sensible et réactif à la moindre source de stress
- 3 minutes de respiration consciente abdominale suffisent à réduire jusqu'à **90% la production d'hormones du stress** (cortisol et noradrénaline)



- Elle induit une meilleure **oxygénation du cerveau** (qui consomme à lui seul environ 1/3 de l'oxygène !), d'où une **concentration** accrue, une plus grande **clarté du mental**, une amélioration de ses **capacités cognitives**.
- Elle ramène notre attention dans l'**instant présent** et permet de **freiner les ruminations** et pensées négatives, le cerveau ne pouvant effectuer 2 choses en même temps (principe d'inhibition réciproque).
- Elle favorise les **états de conscience modifiée** et se trouve très intimement liée à diverses traditions spirituelles telles que la méditation ou le yoga.



EN RÉSUMÉ, BIEN RESPIRER C'EST :

- Le gage d'une bonne santé
PHYSIQUE et MENTALE
- La **seule fonction** du système autonome
que nous pouvons modifier afin d'**agir**
sur son **état interne**
- **Une ressource efficace** pour s'apaiser
OU de se dynamiser, **selon ses besoins**

BIBLIOGRAPHIE :

Le contenu que je propose dans cet ebook et mes séances s'est grandement inspiré de ces ouvrages :

Yves-Vincent DAVROUX : *Respi Thérapie*

Leonardo PELAGOTTI : - *La respiration pour la maîtrise de soi*
- *Maîtrisez votre respiration*

Stéphane JANSOONE : *La Respiration, Bien plus qu'une pratique essentielle*

James NESTOR : *Respirer*

Stéphanie BRILLANT : - *L'incroyable pouvoir du Souffle* -
- *Réapprendre à Respirer*

Dominique LONCHANT : - *L'art de respirer*

David O'HARE : *Cohérence cardiaque 3.6.5*

Maricha DUMONT , Emeraude ZORER : *Mon cahier Respiration*

Allison CHOYING ZANGMO , Anyen RINPOCHE : *Le yoga tibétain de la respiration*

Catherine TERNAUX : *Respiration : 30 exercices de détente et de relaxation par respiration*

Swami SARADANANDA : *L'art de la Respiration*

