

*Nous avons vu que la respiration est un gage de santé morale et physique.*

*Seule fonction de notre système nerveux autonome sur laquelle nous ayons la main, cet outil précieux permet de :*

- Relâcher les tensions musculaires et insérer un état de détente*
- Gérer le stress, gérer ses émotions*
- Retrouver son calme, s'apaiser, se recentrer*
- Apaiser le mental, ralentir le flux des pensées, dé focaliser des ruminations...*
- Se sentir plus en forme, récupérer plus facilement, diminuer la fatigue, se recharger au niveau énergétique*

## FICHE ENTRAÎNEMENT 2 :

### Alterner Respiration abdominale et Respiration complète :

#### **Intérêt:**

Avant même qu'il soit question d'entraînement à proprement dit, porter son attention sur sa respiration et la rendre ainsi consciente, suffit à exercer ses bienfaits et installer rapidement un changement positif dans son état interne.

A fortiori, nous pouvons « jouer » de multiples façons avec notre respiration tant il existe d'entraînements possibles.

Cependant, 2 entraînements prédominent : la **respiration abdominale** et la **respiration complète**.

**Principe:** Afin de profiter de tous les bienfaits de la respiration consciente, il suffit d'**alterner ces 2 respirations** :

#### **La respiration abdominale :**

- Elle permet de **maintenir** un état stable.
- C'est la respiration « de **prévention** »
- C'est la respiration naturelle du corps au repos, et celle qu'il faudrait avoir **en permanence**.

Pour cela, on s'efforcera tout au long de la journée, de **ramener son attention sur sa respiration le plus souvent possible**.

#### **La respiration complète :**

- C'est la respiration à utiliser **ponctuellement** pour gérer un moment d'angoisse, d'anxiété, de stress, de colère ou toutes autres émotions intenses
- Elle aide à **évacuer** le trop plein d'émotion
- Elle va également aider à se préparer juste **avant** une situation appréhendée
- Elle va favoriser la récupération **après** une émotion forte

- Elle va aussi, lors d'un moment agréable, aider à « **fixer** » et à s'imprégner encore plus profondément les bonnes sensations liées à tel moment (sensations de paix, de bien-être, de confiance...)

### Déroulement:

- **Un cycle complet en respiration abdominale :**

- Commencer par bien **vider l'air** résiduel dans les poumons en expirant à fond; puis Installer une respiration abdominale en **4 temps** : Inspiration – Suspension sur 1 OU 2 temps minimum – Expiration longue – Suspension à nouveau.
- Continuer ainsi en alternant : mouvement **passif** d'expansion de l'abdomen qui se fait de lui-même sur l'inspiration + Mouvement **actif** plus volontaire avec légère contraction des abdos sur l'expiration.

### Variante dite « Sophro Respiration synchronique – SRS »:

Pour renforcer une sensation positive (calme, confiance, bien-être...), *durant tout le temps de l'expiration, se répéter 1 mot ou une phrase courte (exemple : « tout va bien » ou « je suis calme... » ou « j'ai confiance... »)*. Procéder ainsi sur plusieurs respirations en répétant toujours le même mot ou phrase.

- **Un cycle complet en respiration complète se décline ainsi :**

- Inspirez par le nez, en **gonflant le ventre** (diriger mentalement l'air vers l'étage inférieur des poumons...vers le « fond du ballon »)
- Presque simultanément, le thorax se dilate à son tour, les **basses côtes s'écartent** l'une de l'autre, latéralement (comme 2 portes d'ascenseur qui s'ouvrent ou un accordéon qui s'étire). Le ventre reste sorti.
- Commencez à **gonfler la poitrine** (comme pour bomber légèrement le torse mais SANS rentrer le ventre).
- Ecartez et roulez légèrement **les épaules vers l'arrière**, pour laisser l'air entrer dans l'étage claviculaire (toujours en maintenant le ventre sorti).
- Courte **suspension** (apnée) poumons pleins...

### Pour l'expiration, 3 variantes:

- 1/ Vider du haut vers le bas: Expirez lentement par la bouche, lèvres resserrées. On affaisse d'abord les épaules...on vide le thorax (la poitrine s'abaisse, les côtes se rapprochent), puis le ventre à son tour expulse l'air en se creusant.
- 2/ Vider du bas vers le haut:  
On vide dans le même sens que l'on a rempli sur l'inspiration. On vide donc d'abord le ventre, puis au niveau des basses côtes, puis au niveau de la poitrine, puis au niveau des épaules.

(Image du tube de dentifrice que l'on presse du bas vers le haut, ou encore d'une fermeture éclair qui remonte du ventre jusque sous les clavicules)

- 3/ Vider tout l'espace pulmonaire en même temps, en exprimant l'air de toutes parts. A l'image d'une éponge que l'on essore et qui expulse l'eau de toutes ses alvéoles en même temps.

### *Quelle est la variante la plus intuitive pour vous ?*

- Puis après avoir expiré, courte **suspension** (apnée) poumons vides...
  - S'aider de l'**image de la vague** qui se gonfle sur l'inspiration et qui se creuse sur l'expiration, pour rendre le mouvement respiratoire plus **naturel**.
  - Rendre le mouvement le plus **doux** possible (pas d'à coups !).
  - L'objectif est d'obtenir davantage cette **fluidité** que l'intensité (qui viendra d'elle même petit à petit).
- Enchaîner les cycles durant environ **1 à 3 minutes**, puis **continuer en respiration abdominale** d'abord profonde puis naturelle.
  - S'aider de l'**image de la vague** qui se gonfle sur l'inspiration et qui se creuse sur l'expiration.

### Variante dite «*Sophro Déplacement du Négatif ou SDN*»:

- Particulièrement indiquée dans une situation stressante ou sous le coup d'une émotion envahissante :
- Reprendre toutes les étapes décrites, mais effectuer l'expiration **par la bouche** en ne laissant qu'un fin filet d'air passer; comme si l'on soufflait à travers **une petite paille**.
- Associer à cette expiration allongée, l'**intention** d'évacuer tout le négatif. Intention qui peut être couplée avec une **image** (Exemple : fumée grise qui sort sur l'expiration) et/ou une **formulation** (« *j'évacue...j'expulse...je m'apaise...* »).