

Confinement et pratique respiratoire

« Je ne sais pas respirer ! », « Je respire à l'envers ! », « c'est compliqué de maîtriser la respiration ! »

Combien de fois ai-je entendu ces phrases en rééducation ou lors de séances de sophrologie.

Il ne s'agit pas d'apprendre, de comprendre ou contrôler notre respiration, mais tout d'abord ressentir, percevoir, écouter notre respiration. Ou plutôt notre ventilation, qui est la première étape physique et mécanique de notre respiration. *La respiration désignant l'ensemble du processus allant du cheminement de l'air inspiré, les échanges gazeux au niveau pulmonaire et sanguin, la fabrication énergétique cellulaire et le rejet de dioxyde de carbone lors de l'expiration.* Ça, c'est dans les livres !

Pour mieux « comprendre » notre ventilation, il est nécessaire de la regarder !

Oui, regardez donc un bébé qui dort, regardez son ventre et vous aurez compris ce que veut dire respirer avec le ventre. Son ventre se gonfle lorsqu'il inspire, il s'abaisse lorsqu'il souffle... C'est le roi de la respiration abdominale. Il n'a pourtant pas « appris » à respirer. Il sait faire instinctivement.

Maintenant, observez l'amplitude du mouvement de son ventre, c'est un gros ballon qui se gonfle et se dégonfle. Le rythme aussi de sa ventilation est impressionnant; c'est régulier, calme, apaisant.

Normal, puisqu'il dort. C'est donc ça **le rythme respiratoire qui nous calme.**



Maintenant, c'est à votre tour et sur vous-même, que vous allez ressentir et écouter votre respiration, pardon votre ventilation. Allongez-vous, complètement ou jambes repliées peu importe, soyez simplement détendu et à l'aise. Posez vos mains sur votre ventre, ce sont elles qui vont écouter. Fermez les yeux pour mieux « voir » à l'intérieur. Ne faites rien, non, non, rien. Ressentez les mouvements de votre ventre avec vos mains, c'est tout, écoutez votre ventre bouger. C'est comme le bébé, eureka, vous savez respirez comme lui !!

Maintenant au boulot. Vous avez situé votre respiration, ok c'est au niveau abdominal que ça se passe, pas au niveau de la poitrine. L'amplitude, c'est le mouvement : *ça gonfle et ça dégonfle !* Maintenant, le rythme est essentiel à ressentir. Le calme, c'est la régularité, le temps identique à l'inspire et à l'expire (regardez à nouveau le bébé il sait faire, il est tranquille !)

Cet outil qu'est la ventilation est donc un outil essentiel aux méthodes de relaxation, méditation, concentration, récupération. Son écoute, son entraînement nous permet, en effet, de rapidement modifier notre niveau de conscience, de nous calmer quand c'est nécessaire, ou au contraire nous stimuler dans d'autres circonstances et mieux récupérer après une forte tension physique ou émotionnelle.

Comment notre respiration peut agir sur notre mental ? Retenez simplement, que l'inspiration nous stimule, elle excite notre système nerveux sympathique qui nous met en tension. L'expiration, quant à elle, nous calme (« *Calme-toi, repose-toi, souffle un peu...* ») parce qu'elle stimule au contraire notre système parasympathique. Des mots, pas facile, à placer dans une conversation entre amis même sympathiques !

Bien, tout est affaire de localisation (le ventre), d'amplitude (respirez profondément qu'on vous dit !) et de rythme (j'accélère ou je ralentis).

Ah, j'oubliais ! Par la bouche, par le nez ?? Inspirer par le nez, permet de mieux filtrer et réchauffer l'air, souffler par la bouche permet de mieux maîtriser l'air expiré.



L'exercice pratique que je vous propose aujourd'hui reprend tous ces aspects de la ventilation maîtrisée. C'est « **la cohérence cardiaque** ». Autant nous pouvons contrôler, agir sur notre respiration autant notre système cardiaque échappe à notre contrôle, nous ne pouvons pas sur commande lui demander d'accélérer ou ralentir, parce que son seul système de commande appelé autonome (souvenez-vous *sympathique et parasympathique* !) ne dépend pas de notre volonté.

Cette méthode, très largement reprise et expliquée par le Docteur David Servan-Scheiber dans ses best-sellers publiés en 2003 « Guérir » puis « Anticancer » en 2007, fut tout d'abord décrite par des chercheurs russes (Evgeny Vaschillo) puis américains (Paul Lehrer) qui démontrèrent l'influence de la respiration sur le rythme cardiaque et donc une influence directe sur nos émotions.

Ainsi, ces exercices pratiqués régulièrement (dans le métro, en marchant, en conduisant ou simplement allongé chez soi) permettent la réduction de l'anxiété, le retour au calme rapide après un épisode stressant, une maîtrise émotionnelle dans la relation aux autres. Bref ça calme, ça nous fait du bien, nous fait récupérer, c'est un efficace « **reset** » du corps et du cerveau.



En plus, ce qui ne gâche rien, c'est très facile comme exercice. Assis ou allongé, yeux ouverts ou fermés, inspirez (en gonflant le ventre) pendant 5 secondes, soufflez également 5 secondes en rentrant le ventre. Puis recommencer à ce rythme lent, amplitude profonde, en inspirant par le nez et expirant par la bouche. **L'exercice dure 5 minutes.**

Profitez de cet instant pour évoquer mentalement des images agréables et positives, et régulièrement forcez-vous à rester concentré sur les perceptions à l'intérieur de vous-même pendant cet exercice simple de relaxation.

Il existe même des applis téléphoniques gratuites (« RespiRelax+ ») pour obtenir le tempo ventilatoire que vous désirez. Equilibre des 2 temps, ou un tempo relaxant où le temps expiratoire est supérieur à l'inspiration et l'inverse pour un tempo dynamisant. Vous pouvez aussi choisir la durée de l'exercice.

Des sites à consulter pour vous aider :

<https://www.youtube.com/watch?v=22deFxxgJF4Q>

https://youtu.be/Q0JP_TV6sgY

https://www.youtube.com/watch?v=HVvEXZ_JQ5s

http://www.bmweb.fr/coherence_cardiaque/index.php

Si vous avez, à votre tour, des conseils et des suggestions à partager pour mieux vivre votre confinement, je vous invite à le faire en commentaire de ce mail. Portez-vous bien !

Pascal Riche Kinésithérapeute Ergonome Directeur de Corps Accordé Formation
www.corpsaccorde.fr corpsaccorde.formation@gmail.com