



Comprendre

La respiration est un outil très efficace au service de la gestion du stress. Selon sa façon de respirer, on peut agir à la fois sur le système sympathique et sur le système parasympathique, et ainsi avoir un impact sur la réponse au stress. Lorsque l'on expire, ou lorsque l'on reste en apnée poumons vides, on « appuie sur le frein », en stimulant le système parasympathique. Lorsque l'on inspire, ou lorsque l'on reste en apnée poumons pleins, on « appuie sur l'accélérateur » en stimulant le système sympathique. Avoir cet accès à « l'accélérateur » ou au « frein » est une chance : cela permet de s'apaiser ou de se dynamiser selon le besoin.

Au quotidien, la plupart d'entre nous a le plus souvent besoin « d'appuyer sur le frein » pour s'apaiser. Les techniques respiratoires apaisantes consistent à adopter une respiration calme et douce, en modifiant le rythme respiratoire pour :

- Augmenter le temps d'expiration et/ou le temps d'apnée poumons vides
- Et diminuer le temps d'inspiration.

Pour correctement le faire, il faut savoir respirer correctement. Au repos la respiration devrait être exclusivement abdominale, réalisée avec le diaphragme : le ventre gonfle à l'inspiration et dégonfle à l'expiration, pendant que la poitrine ne bouge pas.

Le mode de vie sédentaire a induit chez nous l'habitude de respirer d'une façon irrégulière, en oubliant d'utiliser correctement le diaphragme, pour privilégier une respiration thoracique (la poitrine se soulève à l'inspiration et descend à l'expiration, pendant que le ventre ne bouge pas).

Une respiration thoracique rapide et superficielle est un signe de stress qui active le système sympathique, alors qu'une respiration abdominale, lente et profonde, est un signe de détente qui active le système parasympathique.

C'est pourquoi, avoir un bon schéma respiratoire est la façon la plus efficace et la plus bénéfique pour la santé.



Agir

Pour savoir si vous utilisez correctement votre diaphragme pour respirer, faites le test de respiration paradoxale proposé dans la vidéo "TESTEZ VOTRE RESPIRATION".

Si le test montre que vous avez une difficulté à utiliser correctement votre diaphragme pour réaliser des respirations pleines et profondes, pas d'inquiétude ! Avec une pratique quotidienne, vous pouvez vous réapproprier un bon schéma respiratoire. Réalisez nos exercices "MAITRISEZ VOTRE RESPIRATION" pour vous entraîner.

Si au contraire vous respirez déjà correctement, utiliser les techniques de respiration apaisantes présentées dans "APPRENDRE LA RESPIRATION APAISANTE".