

# mon Pharmacien & moi

**DOSSIER**

# LAISSEZ-VOUS RESPIRER!

**PSYCHOLOGIE**

## LES SECRETS DES COUPLES QUI DURENT

**NUTRITION**

## JE DÉCARBONE MON ASSIETTE



9821460



# LAISSEZ-VOUS RESPIRER !



**La respiration est au cœur de notre être. C'est elle qui approvisionne en oxygène chaque cellule de notre corps, à commencer par celles de notre cerveau. Garante de notre vitalité, une respiration en conscience participe aussi à notre bien-être et à notre équilibre psychologique. Pourtant, nous n'y prêtons guère attention. Notre souffle pâtit bien souvent de nos rythmes de vie effrénés, il est court et superficiel, un manque d'ampleur qui se répercute sur notre bien-être physique comme mental. On se sent fatigué, encrassé, notre cerveau est en surrégime et peine à s'apaiser.**

**PAUSE !**

**Et si on prenait un peu le temps de respirer ?**

**AVEC LA  
COLLABO-  
RATION  
DE...**

**Catherine Aliotta**

Sophrologue, fondatrice  
et Directrice de l'Institut de  
Formation à la Sophrologie  
(Paris)



**Catharina von Bargaen**

Experte en respiration,  
voix et présence scénique  
et formatrice senior de  
Transformational Breath®



# Mieux respirer pour mieux se porter

L'oxygène apporté par la respiration est au cœur de nos processus vitaux. Au niveau physiologique, c'est lui qui apporte de l'énergie à l'organisme. Respirer en conscience, c'est faire le plein de vitalité.

« La respiration, c'est la vie. Nous venons au monde dans un inspire et le quittons dans un dernier souffle. On peut passer plusieurs jours sans manger ni boire, mais est-ce possible sans respirer ? », résume Catharina von Barga, experte et coach en respiration, voix et présence scénique. « Nous respirons plus de 20 000 fois par jour, un automatisme inné qui assure l'oxygénation de toutes les cellules de notre corps, la circulation de l'énergie vitale et des fluides mais aussi l'évacuation des déchets et des toxines produits par le métabolisme. »

## NOUS SOMMES EN SOUS-CAPACITÉ

Nous ne respirons que de 20% à 30% de notre capacité pulmonaire, explique Catharina von Barga. En cause ? Nos styles de vie plutôt sédentaires. La position assise et l'immobilité entravent la fluidité de la respiration et freinent la libre circulation de l'air dans l'organisme. Le stress est aussi dommageable car il induit des blocages dans le corps qui se répercutent sur la respiration. « Quand on stresse, le diaphragme relié à nos émotions est bien souvent bloqué. On se met alors à respirer de manière haute, courte et superficielle. Ce sont les muscles secondaires du dos, des épaules et de la poitrine qui sont alors mobilisés bien que cela ne soit pas leur fonction. Un dysfonctionnement à l'origine de cervicalgies et toutes sortes de tensions. C'est un cercle vicieux car plus nous respirons de manière haute, plus le cerveau reçoit le signal qu'il y a danger et plus il produit d'hormones de stress... », explique l'experte.





## LA RESPIRATION EN CHIFFRES



Nous respirons en moyenne...

**15 FOIS PAR MINUTE**

**900 FOIS PAR HEURE**

**21 600 FOIS PAR JOUR**

Nous absorbons en moyenne...

**0,5 L D'AIR PAR RESPIRATION**

**12 000 L PAR JOUR**

### LES BIENFAITS D'UNE RESPIRATION EN CONSCIENCE

La respiration est l'un des piliers de notre santé car elle agit sur les cellules, les tissus et les organes mais aussi sur le système nerveux et les émotions. En parcourant l'organisme, l'air inspiré et expiré par les poumons apporte de l'oxygène à tout le corps, dont 20 % sont destinés au cerveau. Son mouvement masse les organes de l'appareil digestif et active le système lymphatique responsable de la détox naturelle du corps. Il stimule la circulation sanguine : ainsi, le corps est mieux irrigué et le système immunitaire est renforcé. Par ailleurs, adopter une inspiration profonde permet d'agir sur le système nerveux en activant le système parasympathique pour se détendre et ralentir. La production de noradrénaline, l'une des hormones responsables du stress, va alors diminuer pour aider à calmer le rythme cardiaque et faire baisser la pression artérielle.

### CALMER L'AGITATION MENTALE

Rythme respiratoire et mental sont intimement liés et s'influencent l'un l'autre. « *La respiration est le reflet de notre équilibre émotionnel. Chaque émotion influence notre système respiratoire* », explique Catherine Aliotta, sophrologue, fondatrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie. « *Quand il y a un stress ou une émotion, le rythme cardiaque s'accélère avec une répercussion quasi automatique sur le souffle. Plus le cœur s'accélère et plus la respiration s'accélère. À défaut de pouvoir agir directement sur le cœur, on peut agir sur la respiration. Et en la modulant, on module également le rythme cardiaque. En se concentrant et en canalisant sa respiration, on parvient à reprendre le contrôle de ses émotions, on baisse sa fréquence cardiaque, on calme l'agitation mentale et on réduit le stress et l'anxiété en activant la libération d'endorphines.* »

# Redonnez du souffle à votre quotidien

**Si le petit enfant respire naturellement profondément, avec l'âge, la respiration devient plus courte et superficielle. En réapprenant à respirer en conscience, on développe peu à peu de nouveaux automatismes.**

*« Mieux respirer, plus amplement, c'est d'abord focaliser son attention sur son souffle et prendre conscience des différentes séquences de son cycle respiratoire », explique Catherine Aliotta. « Il s'agit de se réapproprier sa respiration et de réussir à la moduler en agissant sur les différents temps qui la composent (inspire, pause, expire, pause). On peut également reprendre conscience des sensations physiques que l'on ressent lorsque l'on respire, comme celles de l'air sur le bord des narines, frais quand il entre, chaud quand il sort. Puis, on pose sa main sur son ventre pour le sentir gonfler à l'inspiration, observer les côtes qui s'ouvrent et se ferment et visualiser le trajet de l'air dans le corps ».*

## ADOPTER LA BONNE POSTURE

Pour retrouver une respiration fluide et flexible, le corps doit être dans la position la plus adéquate possible : le dos droit, les épaules et la nuque relâchées, pour permettre l'ouverture de la cage thoracique, augmenter la capacité pulmonaire et favoriser des inspirations et des expirations profondes. « Plusieurs fois par jour, on prend un moment pour se connecter à sa respiration et à son corps en identifiant où il y a des tensions, des douleurs, des blocages, où l'on retient son souffle si celui-ci n'est pas fluide, afin de corriger sa posture, relâcher et retrouver une respiration plus ample », conseille Catharina von Bargaen.

## LE BON GESTE : L'AUTOMASSAGE DU DIAPHRAGME

1 On place ses doigts sur le plexus solaire au centre de la poitrine puis on réalise des mouvements circulaires par petites pressions en remontant vers la gorge et sous les clavicles.

2 On masse ensuite les attaches du diaphragme situées au bord des côtes. On place ses doigts sous les côtes en partant des flancs pour revenir vers le sternum. Dans le dos, massez vos attaches situées sous les dernières côtes avec vos pouces, en partant de la colonne vertébrale et en revenant vers les flancs.



## RESPIRER AVEC LE VENTRE...

Au quotidien, nous avons souvent tendance à respirer de manière thoracique. Autrement dit, le volume d'air inspiré se stocke dans la partie médiane des poumons et provoque l'ouverture de la cage thoracique. La respiration abdominale intervient plutôt lorsque l'on est allongé ou extrêmement détendu. Cette respiration permet de remplir la partie basse des poumons. Ainsi, les côtes s'ouvrent moins et c'est le diaphragme qui, en créant une pression sur les organes, va donner l'impression que le ventre se gonfle. « En pratiquant régulièrement des exercices de respiration abdominale, on rappelle au corps qu'il faut se détendre », explique Catherine Aliotta. Elle poursuit : « Avec la respiration ventrale, on inspire avec plus d'amplitude, on augmente le volume d'air inspiré et donc l'oxygénation du corps. On favorise ainsi la concentration, l'élimination des toxines, on est plus calme, plus performant ».

## ... POUR SOLLICITER SON DIAPHRAGME

« C'est le muscle principal de la respiration », explique Catharina von Bargen. « Il ressemble à un parachute et sépare la cage thoracique du ventre. Il réagit à chaque petite influence intérieure ou extérieure. On l'appelle aussi le muscle des émotions car il tend à se bloquer ou se stresser sous le coup des émotions. Une respiration exclusivement thoracique est signe d'un blocage du diaphragme. Il est alors courant d'avoir des douleurs abdominales, des problèmes de transit et de constipation car l'action de massage du diaphragme sur les viscères ne se fait plus, la digestion est alors plus lente et difficile. En réactivant le diaphragme, grâce à la respiration abdominale on retrouve une respiration complète, en ouvrant la totalité de notre appareil respiratoire ».



### 5 DISCIPLINES AXÉES SUR LA RESPIRATION



#### La sophrologie

Elle permet de retrouver une respiration contrôlée et consciente, en apprenant à agir sur les temps de son cycle respiratoire.



#### La méditation de pleine conscience

En portant son attention sur son souffle et en observant sa respiration, on calme le mental et on se reconnecte à l'instant présent.



#### La marche afghane

Elle consiste à coordonner sa respiration et ses pas pour mieux oxygéner son organisme. Il suffit d'inspirer par le nez sur les 3 premiers pas, de bloquer l'air sur le quatrième, d'expirer sur les 3 suivants et de retenir de nouveau son souffle sur le 8<sup>e</sup> avant de recommencer un cycle.



#### La cohérence cardiaque

Elle vise à synchroniser temporairement respiration et rythme cardiaque, à raison de 6 cycles respiratoires par minute. L'objectif est de calmer l'agitation cérébrale en modifiant son rythme cardiaque par le biais de sa respiration.



#### Le yoga

Grâce aux exercices de pranayama – maîtrise du souffle, en sanskrit – et à la synchronisation des postures et de la respiration, il améliore le fonctionnement du système respiratoire, aide à conserver une santé optimale et à garder le contrôle de l'esprit.

# Quelques exercices de respiration qui font du bien

**Pour se réapproprier sa respiration, il faut s'y exercer quotidiennement. Inutile d'y passer des heures, quelques minutes de pratique par jour suffisent pour installer durablement de nouveaux réflexes.**

**Les exercices de nos spécialistes/expertes.**

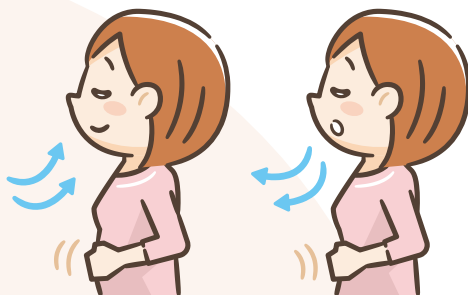


## EXERCICE 1

### Pour réactiver le diaphragme

*(Catharina von Barga)*

On s'allonge confortablement, on prend un objet relativement lourd comme un gros livre et on le place sur le bas-ventre. On inspire doucement et sans forcer en laissant le ventre se gonfler et soulever l'objet. On prend ainsi mieux conscience de sa respiration et de son mouvement dans le corps. Attention, ce ne sont pas les muscles abdominaux qui doivent travailler mais juste le souffle qui, sans effort, lève l'objet. Puis on relâche complètement à l'expiration. À répéter quelques minutes chaque jour, pour faciliter et installer la respiration diaphragmatique au quotidien.



## EXERCICE 2

### Pour se détendre

*(Catherine Aliotta)*

On inspire normalement en gonflant le ventre sur trois temps, on marque un demi-temps d'apnée, on souffle sur six temps, puis on observe un demi-temps de rétention avec les poumons vides. En doublant le temps d'expiration, on favorise le ralentissement cardiaque et donc l'apaisement. On répète ce cycle trois fois de suite, le matin avant de sauter du lit, à table avant de prendre son repas et tout au long de la journée lorsque l'on sent la nervosité monter.





### EXERCICE 3

## Pour s'endormir facilement

(Catherine Aliotta)

Pour trouver le sommeil, on pratique la respiration au carré : à l'inspiration, on s'imagine tracer un trait ascendant sur quatre temps, puis on bloque sur quatre temps en dessinant le haut du carré avec un trait horizontal, on souffle en traçant le côté descendant sur quatre temps puis on retient l'air sur quatre temps en fermant le carré. Cette respiration régulière, associée à la visualisation et au comptage, va favoriser un apaisement. On peut enchaîner plusieurs respirations jusqu'à l'endormissement.

### La bonne idée : s'inscrire à la chorale

Impossible de bien maîtriser sa voix sans maîtriser son souffle. Le chant aide à prendre conscience de sa respiration. Il mobilise les muscles respiratoires à commencer par le diaphragme, car bien chanter exige de respirer par le ventre.

## LES CONSEILS DE NOS SPÉCIALISTES

Il est important de prendre un temps après chaque exercice pour se mettre à l'écoute des sensations agréables qu'il nous a procurées. Cela permet de prendre conscience et d'ancrer les bénéfices de son action et de les reproduire de manière instinctive.

Il est préférable de faire seulement quelques respirations et de les répéter plusieurs fois par jour plutôt que d'y consacrer 5 minutes sans y parvenir et générer encore plus de stress.

Lors des exercices, on peut utiliser la bouche à l'expiration pour mieux contrôler le débit d'air.

Avant chaque exercice, on fait un tour du propriétaire. On passe rapidement son corps au scanner afin d'identifier les zones de tensions pour savoir où il est utile de relâcher.

## ALLER PLUS LOIN

*Trouvez votre équilibre émotionnel avec la sophrologie*

de Catherine Aliotta  
Éd. Leduc pratique

