

La respiration ventrale: alliée de choix pour gérer le stress

La respiration ventrale est non seulement une alliée de choix, mais elle est incontournable pour gérer notre stress et nos émotions. Cela vous paraît simple? Mais cela vaut vraiment la peine de prendre le temps d'essayer.



Laurence Ranger est sophrologue et coach professionnelle certifiée. Installée en tant qu'indépendante en Suisse, elle est spécialisée dans la gestion du stress, le burnout, le Work-Life Balance et les transitions de vie.
sophrorelaxation.ch

Pour aller plus loin:
Tutoriel sur YouTube:
Démonstration de Sophrologie Relaxation;
Respiration ventrale
par Laurent Bertrel

La respiration est à la fois automatique, et inconsciente: nous n'y faisons pas attention. Mais savez-vous que nous inspirons et expirons entre 20 000 et 30 000 fois par jour? C'est est notre première source d'énergie. Sans elle nous ne serions tout simplement pas vivants: c'est elle qui nous maintient en vie avant même de manger et boire! En effet, si vous avez soif, vous allez penser à boire, si vous avez faim alors vous allez prendre quelque chose à manger. Mais si vous vous sentez fatigué, stressé ... allez-vous penser à respirer correctement? «Correctement», car au quotidien notre respiration n'est pas vraiment juste. Elle a lieu au niveau du thorax. Observez ... ce n'est que votre poitrine qui se gonfle et se dégonfle. Elle est trop courte, notre corps ne reçoit pas assez d'oxygène. De cette façon notre diaphragme, notre plexus solaire se bloque. Or, une bonne respiration se situe au niveau du ventre. Elle est simple à pratiquer à tout moment de la journée. Si vous ne deviez retenir qu'un exercice parmi cette série, ce serait la respiration ventrale.



Photo: Pierre-Yves Massot

L'exercice:

Prenez le temps de vous asseoir confortablement contre le dossier de votre chaise. Le dos droit sans être raide, et vous pouvez fermer les yeux si c'est confortable pour vous. Prenez conscience de votre respiration sans la modifier: laissez votre respiration aller naturellement. Mentalement suivez le trajet de l'air de vos narines jusqu'aux poumons, puis de vos poumons jusqu'à vos narines, prenez bien conscience de votre thorax qui bouge pendant les respirations. Petit à petit essayez de «faire descendre votre respiration jusque dans votre ventre». Sur l'inspire poussez doucement le ventre vers l'avant (contre la ceinture du pantalon) et sur l'expire relâchez complètement le ventre. Portez votre attention au mouvement du ventre au rythme de l'inspire et de l'expire; ce, pendant quelques minutes. Essayez de laisser la poitrine et les épaules immobiles. Concentrez-vous uniquement sur le ventre. Vous pouvez aussi imaginez que votre ventre se gonfle comme un ballon. En fait vous envoyez simplement l'air dans la partie basse du poumon.

- Cette respiration est incontournable pour gérer le stress; en pratiquant cette respiration ventrale, vous contrôlez votre respiration, vos pensées s'apaisent, vos muscles se relâchent. Au niveau physiologique cette respiration permet de libérer le diaphragme tout en abandonnant la respiration superficielle thoracique qui est trop courte. Le système parasympathique s'active et amène le calme. Vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress.
- Pour profiter pleinement des bienfaits de cette respiration, exercez-la tranquillement à la maison ou au moins en dehors des moments de tension pour savoir l'utiliser pendant des périodes plus stressantes. Si vous avez besoin de mieux ressentir le mouvement, posez une main sur le ventre et une autre sur la poitrine pour vous assurer que le thorax ne bouge pas.

Vous ne devez pas respirer toute la journée ainsi, mais plusieurs fois par jour et à tout moment dans la journée: juste avant de vous lever le matin, dans les transports en commun, avant une réunion importante, lors d'une discussion houleuse ou tout autre contrariété. Ou tout simplement pour faire une pause et récupérer ou pour vous endormir.

Les bienfaits de la respiration ventrale ne sont plus à démontrer, pour ne citer que quelques-uns:

- Apaise vos pensées
- Réduit le stress et l'anxiété
- Aide à éliminer les toxines
- Amène plus d'énergie
- Permet d'être plus créatif
- Oxygène mieux votre corps et votre cerveau
- Permet de mieux s'endormir.

Laurence Ranger