



La respiration physiologique

« Retour au souffle porteur »
Intérêts, prise de conscience, applications

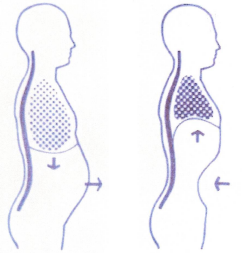
Pourquoi optimiser **la respiration physiologique** (naturelle) ?

- volumes pulmonaires
- oxygénation cellulaire (muscle, cerveau...)
- décrassage cellulaire (élimination, récupération)
- stimulation de la circulation sanguine (membres inférieurs)
- renforcement des défenses immunitaires
- prévention des problèmes de dos
- régulation du transit intestinal
- économie d'énergie (détente)
- efficacité et coordination du geste sportif/artistique (recherche d'appuis)
- équilibre et tonus
- relaxation
- faculté d'être davantage dans le « ici et maintenant »
- bien-être, sommeil...et bien d'autres versants qui ne sont plus à démontrer mais à ressentir !



La respiration physiologique est celle du nouveau-né
ou celle de l'adulte libéré des contraintes vestimentaires (...)
et de certaines attitudes stéréotypées...

Après un travail de prise de conscience
et de mouvements spécifiques,
il convient d'automatiser « le souffle porteur »...



Inspiration Expiration

Prise de conscience :

- 1 main sur l'abdomen, 1 main sur le thorax
- inspiration par le nez en « gonflant le ventre », épaules basses et détendues
- expiration par la bouche en « rentrant le ventre »
- facilitation du travail du diaphragme + tonification du transverse (muscle « abdo » profond)
- quelques séries de 5 à 10 cycles en fonction des effets secondaires (hyperventilation)
- idéal le soir avant de se coucher, dans les embouteillages (à l'arrêt !), etc...
- allongé mais pas strictement à plat ou assis ou debout

Assouplissement diaphragmatique (exercice spécifique) :

- expirer profondément 2 fois = 2 cycles respiratoires
- puis réaliser :

- une 3^e expiration profonde maximale détendue (EPMD)
- dépression abdominale pour « vider les poumons »
- favoriser l'ascension du diaphragme = étirement
- libération de tensions au niveau dorso-lombaire

- poursuivre cet enchaînement pendant 2-3 minutes
- 2-3 séances par semaine



La respiration physiologique pendant l'effort

Il est parfois difficile de commencer une inspiration « par le bas » à cause des tensions de gainage.

1. Pousser « contre les abdos avec le ventre » (appui) et ensuite chercher l'inspiration thoracique.
2. En C à P, poser de temps en temps une main sur l'abdomen pour ressentir la « poussée inspiratoire ».
3. Inspirer par le nez toutes les 4 ou 6 inspirations = facilitation de « l'inspiration abdominale ».
4. S'exercer au début lors des phases de récupération : fractionné, marche en bosse sur un trail, descente en vélo...

Lors d'un effort important (dans le rouge !) : expirer profondément 1-2 fois en « rentrant le ventre », plutôt que chercher une inspiration haute... limitée en amplitude, peu économique et déséquilibrante.

Appui du diaphragme sur les viscères/bassin/membres inférieurs/sol lors de l'inspiration

+ **gainage** réalisé par le transverse lors de l'expiration (muscle de la taille fine !)

= **tonicité/souplesse, coordination, équilibre, prévention de douleurs ou blessures, bien-être...**

**... portez-vous bien !
Le WII**