

Technique de respiration abdominale

Objectifs :

La respiration abdominale permet de se relaxer, de mieux s'oxygéner, de ralentir le rythme cardiaque.

Il existe plusieurs types de respiration que vous pouvez découvrir par des exercices simples.

Bénéfices et avantages :

Cette respiration augmente le taux d'oxygène présent habituellement dans votre sang aussi il se peut que vous ressentiez un vertige au départ. Si c'est le cas, stoppez l'exercice et reprenez-le plus tard. Quand votre corps aura à nouveau l'habitude d'être plus oxygéné, vous n'aurez plus de gêne pour bien respirer.

En situation de stress, il faut parfois 5 minutes pour revenir au calme via la respiration abdominale.

Conseil :

C'est une façon de respirer qu'il faut adopter le plus souvent possible, même hors de toute situation de stress. Elle devrait être notre façon habituelle de respirer.

Exercices :

1er exercice : prendre conscience de sa façon de respirer

Durée de l'exercice : 5 minutes

Posez une main sur la clavicule opposée et l'autre main sur votre poitrine. Respirez profondément. Que sentez-vous ?

- Si le haut de votre poitrine se soulève sous les clavicules, vous pratiquez la **respiration supérieure** (appelée également haute).
- Si votre poitrine (cage thoracique) se gonfle et les épaules se surélèvent à l'inspiration, vous pratiquez une **respiration thoracique**.

Posez une main sur le ventre, à hauteur du nombril et respirez profondément. Que sentez-vous ?

Rien ? Ou bien le ventre ressortir ?



Si vous ne sentez rien, c'est que vous n'utilisez pas la **respiration abdominale**, qui est pourtant la respiration dite naturelle, celle qu'ont les bébés et que nous avons tous allongés, quand nous dormons. La respiration abdominale est la plus efficace : l'air va jusqu'au fond des poumons contrairement aux 2 respirations précédentes. Elle est plus lente, et ralentit donc le rythme cardiaque ; c'est pour cela qu'elle est apaisante.

2^{ème} exercice : expérimenter la respiration abdominale

Durée de l'exercice : 10 minutes

1. Si possible allongez-vous et respirez profondément : votre ventre se gonfle, le thorax reste immobile...
2. Essayez d'appliquer cette respiration debout (ou assis), avec une main sur le thorax et une main sur le bas de son ventre.
3. Soufflez pour vider vos poumons. Inspirez rapidement par le nez en faisant sortir l'abdomen, sans faire bouger le thorax. L'air descend dans le fond des poumons, qui ont de la place pour se déployer.
4. Expirez plus doucement par la bouche, et sentez votre ventre rentrer. Creusez-le pour expulser tout l'air. Quand les poumons sont vides, relâchez rapidement...



Schéma de la respiration abdominale

Discussion avec le groupe :

Est-ce facile ? Habituel ? Notre façon de respirer est également culturelle : quel corps montrons-nous aux autres quand nous inspirons ? Pour être beau ou belle, il faut bomber le torse, et rentrer le ventre. Pendant des années, la respiration abdominale était limitée par les vêtements ; voire empêchée par les corsets.



CAP BIEN-ÊTRE



2

GESTION DU STRESS

3ème exercice : utilisation de la respiration abdominale pour calmer le stress (à faire chez soi)

Durée de l'exercice : 5 minutes

1. Asseyez-vous confortablement et si vous voulez, fermez les yeux. Posez les mains sur vos jambes, ou sur le ventre, si vous voulez sentir les mouvements.
2. Videz vos poumons, puis inspirez par le nez en laissant le ventre s'avancer et les côtes s'écarter, et en comptant de 1 (la respiration commence) à 3 (les poumons sont pleins d'air).
3. Comptez 4 et 5 en gardant l'air dans les poumons, puis comptez de 6 à 10 en soufflant l'air par la bouche comme à travers une paille. Sentez votre ventre rentrer, vos côtes se resserrer, mais sans vous affaisser en avant, en gardant le dos et la tête dans la même position.
4. Faites 10 respirations (environ 2 minutes) en vous concentrant sur l'air qui entre et qui sort, sur les réactions de votre corps. Vous vous calmez progressivement.