



LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE



Pour parvenir à relaxer pleinement et obtenir les bienfaits physiologiques des exercices de relaxation, vous devez apprendre à respirer « diaphragmatiquement ». Cette sorte de respiration tire son nom du muscle large et souple séparant les poumons de l'abdomen : le diaphragme. La principale fonction de celui-ci est de contrôler l'expansion (inspiration) et la contraction (expiration) des poumons. Cependant, la plupart des gens, en particulier les victimes du stress, ont tendance à utiliser la respiration thoracique.

Lorsque cette dernière est utilisée, la partie supérieure de la poitrine, ainsi que les muscles de la cage thoracique sont sollicités pour dilater et contracter les poumons. Malheureusement, cette forme de respiration s'avère peu profonde et se sert de muscles très sensibles aux effets du stress. Lorsque celui-ci est ressenti, il provoque une tension musculaire, ce qui rend la respiration encore moins profonde et plus rapide.

La respiration diaphragmatique, quant à elle, est naturellement plus lente et plus profonde, et se caractérise par un meilleur « remplissage » et un meilleur « vidage » des poumons. Conséquemment, elle contribue à une meilleure oxygénation du sang. Le système nerveux parasympathique est alors stimulé et produit des hormones, en plus d'avoir un effet sur d'autres facteurs qui procurent le sentiment de relaxation. Une meilleure oxygénation du sang améliore aussi le rendement du cerveau et des muscles, ce qui permet de se sentir frais, énergique et reposé.

APPRENTISSAGE DE LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

1. Pour commencer l'apprentissage de ce type de respiration, étendez-vous sur un divan, un lit ou à même le sol. Posez une main sur votre estomac et l'autre sur votre poitrine. En inspirant, gonflez votre estomac. Cela aidera votre diaphragme à descendre et laissera à vos poumons assez d'espace pour se gonfler.

En expirant, contractez les muscles de votre estomac. Vous sentirez alors votre diaphragme se hausser vers votre poitrine, ce qui aidera vos poumons à expirer l'air résiduel qui s'y trouve. Inspirez lentement en comptant « 1...2...3...4... », puis expirez aussi lentement que vous inspirez, sans quoi vous pourriez vous sentir étourdi.

Au début, cette sorte de respiration vous semblera bizarre ou inconfortable parce que vous êtes habitué à la respiration thoracique. Cependant, le corps est constitué de manière à respirer de cette façon, avec le diaphragme. Quand vous aurez pratiqué, vous vous sentirez tout à fait confortable. Veuillez également noter que la main sur votre poitrine devrait techniquement ne presque pas bouger, en comparaison avec la respiration thoracique. Dans le cas de la respiration « diaphragmatique », le mouvement est simplement dû à l'expansion des poumons (gonflement) et non pas au mouvement forcé des muscles des épaules et de la cage thoracique (comme dans la respiration

thoracique).

Après avoir pratiqué cette forme de respiration pendant quelques minutes, levez-vous lentement. Autrement, vous pourriez vous sentir étourdi, à cause de l'augmentation de la quantité d'oxygène dans votre sang.

2. Graduellement, augmentez le temps consacré à vos séances de respirations ; essayez d'arriver à respirer ainsi pendant 10 minutes sans vous sentir étourdi ou privé partiellement d'oxygène.

3. Essayez d'adapter cette forme de respiration à d'autres circonstances, par exemple lorsque vous êtes assis ou debout. À chaque moment où vous respirez profondément, veillez à le faire « diaphragmatiquement », sans bouger le haut de votre poitrine ou les muscles de vos épaules (vous ne devriez pas sentir ces muscles travailler lorsque votre poitrine se gonfle).

4. Utilisez cette forme de respiration lors de vos exercices de relaxation. Si vous le voulez, vous pouvez vérifier si cette respiration peut vous aider à relaxer avant ou pendant des situations tendues. Cela vous aidera probablement.