



LA RESPIRATION CONTROLEE : PRINCIPES DE BASE

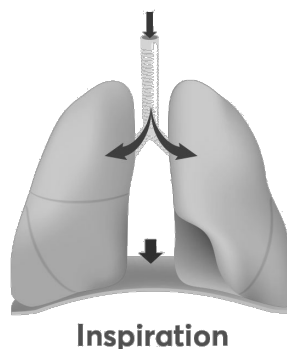
De quoi s'agit-il ?

- La respiration consciente ou **contrôlée** est, comme son nom l'indique, une pratique qui consiste à se concentrer pleinement sur sa respiration. Être en état de pleine conscience permet de focaliser son attention sur le moment présent, de manière calme et lucide, afin de réguler son rythme cardiaque.

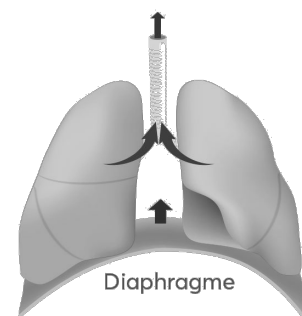
Principes de base :

- LA RESPIRATION ABDOMINALE : Se caractérise principalement par une contraction et un relâchement du diaphragme. En agissant de la sorte, le diaphragme donne la possibilité aux poumons d'occuper plus d'espace et d'aspirer l'air provenant de l'extérieur.
- A l'inspiration, le ventre ne gonfle pas parce que de l'air s'y trouve, mais bien parce que les organes internes doivent trouver une façon de cohabiter avec le diaphragme qui pousse contre eux vers le bas lorsque les poumons se remplissent.
 - A l'expiration, le diaphragme se relâche tout simplement, passivement, ce qui ramène les poumons à leur volume initial.
- LA RESPIRATION THORACIQUE : La respiration thoracique correspond à un mouvement où la poitrine (cage thoracique) se gonfle et où les épaules se surélèvent.
- A l'inspiration, la quantité d'air entrant est moins conséquente que la respiration abdominale, car l'espace dégagé pour les poumons est plus petit, menant généralement à une respiration plus rapide pour compenser le manque à gagner.
 - A l'expiration, contrairement à la respiration diaphragmatique (ou abdominale), des muscles doivent s'activer pour revenir à la position initiale.

Schéma illustrant le travail du **diaphragme** lors de la respiration abdominale :



Inspiration



Expiration



LA RESPIRATION CONTROLEE : PRINCIPES DE BASE

Respiration inconsciente vs respiration forcée :

- La respiration non forcée (aussi appelée inconsciente, automatique ou silencieuse) correspond au mécanisme qui assure une entrée d'air constante sans difficulté et sans y penser. Elle est majoritairement diaphragmatique et donc abdominale.
- Pour inspirer de l'air plus rapidement ou s'il y a la moindre entrave à la respiration (ex : sinus bouchés, allergies, bronchites, etc...), cela va forcer la personne à respirer plus fort et/ou consciemment, impliquant le mécanisme de la respiration thoracique.

Mise en pratique :

- La respiration contrôlée au quotidien :
 - LA METHODE 3 / 6 / 5 : le docteur David O'Hare, spécialiste de la cohérence cardiaque, préconise celle du 3.6.5 : **trois** fois par jour, **six** respirations par minute (au lieu d'une dizaine normalement), pendant **cinq** minutes. Chaque respiration comprend une inspiration et une expiration abdominales de cinq secondes chacune. C'est ce qu'on appelle la fréquence de résonance.

Comment faire :

1. Installez-vous confortablement de préférence dans un endroit calme, en position assise, le dos droit et les pieds en contact avec le sol.
2. Inspirez profondément par le nez pendant cinq secondes en gonflant le ventre, puis expirez par la bouche pendant cinq secondes en vidant le ventre.
3. Tout au long de l'exercice, concentrez-vous sur la colonne d'air qui entre et sort dans votre corps, en focalisant votre attention sur la région du cœur et en imaginant que vous respirez « à travers votre cœur ».
4. Répétez cette respiration en « fréquence de résonance » trois fois par jour pendant cinq minutes. « Commencez le matin au lever, puis quatre heures plus tard avant le repas de midi, ensuite quatre heures après, en milieu d'après-midi, et si vous souffrez de troubles du sommeil, ajoutez une session le soir au coucher », indique le spécialiste.

- Application directe reprise dans les fiches **1.5.3.** et **2.5.1.**

Principaux effets notables :

- Régulation du rythme cardiaque.
- Diminution du stress et des angoisses.
- Amélioration de la mémoire et de l'attention.
- Augmentation de la sensation de détente et de tranquillité.
- Réduction de la tension artérielle.

En conclusion, respirer de façon consciente et contrôlée peut véritablement aider à reprendre en main sa santé physique, psychologique et émotionnelle...