**7 exercices pour apprendre à respirer**

Publié le 14 juin 2015 à 09h38

Notre respiration, souvent négligée, est pourtant garante de notre bien-être et permet de mieux gérer le stress. Voici sept exercices à pratiquer quotidiennement.

**1. J’adopte la bonne posture**

**L’objectif.** Afin de respirer plus librement et plus amplement, il est impératif de corriger sa position en respectant trois référentiels.

**L’exercice.** D’abord, on allonge la nuque, puis on abaisse les épaules en les plaçant légèrement en arrière. Enfin, on aligne le bassin, c’est-à-dire qu’on évite de cambrer le dos ou au contraire de placer le bassin en rétroversion. Cette posture est à adopter le plus souvent possible jusqu’à ce qu’elle devienne naturelle.

**2. J’écoute mon souffle**

**L’objectif.** Notre manière de respirer est le reflet de nos habitudes corporelles et de nos attitudes de vie. On dit que si l’on inspire avec difficulté, cela peut traduire un manque de confiance en soi, et si on a du mal à expirer, cela signifie plutôt une tendance à vouloir tout contrôler.

**L’exercice.** Plusieurs fois par jour, et dès le réveil, on écoute pendant quelques instants les va-et-vient de son souffle. L’inspiration et l’expiration sont-elles superficielles ou profondes, courtes ou longues, continues ou saccadées, aisées ou retenues ? Sans chercher à les modifier, on se concentre simplement sur l’inspiration, qui nous recharge, puis sur l’expiration qui nous détend.

**3. J’évacue les tensions**

**L’objectif.** Grâce à cet exercice simple à pratiquer dès le matin et plusieurs fois par jour si on le souhaite, on peut se débarrasser du stress en utilisant la technique de la visualisation.

**L’exercice.** Debout, les bras le long du corps, on inspire en serrant les poings fortement et en imaginant une lumière bienfaisante qui entre en soi. Ensuite, on expire par la bouche en ouvrant largement les mains et en se représentant une fumée noirâtre qui sort par les doigts et emporte avec elle toutes les tensions présentes dans le corps. A faire entre trois et six fois de suite.

**4. Je rééquilibre mon système nerveux**

**L’objectif.** La respiration alternée permet de régulariser la vie émotionnelle et d’accorder le cerveau droit (intuitif et sensoriel) et le cerveau gauche (logique et mental).

**L’exercice.** Assise confortablement, placez le majeur et l’index de la main droite entre les sourcils. Expirez par les deux narines, bouchez la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirez par la narine gauche. Bouchez la narine gauche avec l’annulaire de la main droite, enlevez votre pouce et expirez par la narine droite. Inspirez de nouveau par la narine droite, puis bouchez-la avec le pouce. Retirez votre annulaire et expirez par la narine gauche, puis inspirez toujours par la narine gauche. Bouchez-la à nouveau avec l’annulaire, enlevez votre pouce et expirez par la narine droite. Ainsi de suite pendant 1 ou 2 minutes.

**5. J’assouplis mon dos**

**L’objectif.** Plus on est voûtée, plus on a du mal à respirer. En faisant ce mouvement appelé « la vague » ou « le chat », on mobilise la colonne vertébrale tout en renforçant les muscles du dos qui soutiennent le diaphragme et la cage thoracique. Résultat, on gagne en souplesse et les douleurs s’atténuent.

**L’exercice.** A quatre pattes, les mains et les genoux légèrement écartés, on inspire en gardant le dos plat et la nuque bien allongée. Puis on expire en enroulant le dos et en pressant les mains contre le sol afin d’intensifier l’étirement. Répétez le mouvement cinq fois.

**6. Je mobilise tous les étages respiratoires**

**L’objectif.** Sans s’en rendre compte, on a tendance à privilégier certaines zones et à en oublier d’autres. Mais, pour libérer les tensions et investir la totalité de sa capacité pulmonaire, il est nécessaire de respirer en « 4D », c’est-à-dire en mobilisant la respiration abdominale, costale, thoracique et claviculaire.

**L’exercice.** Assise en tailleur, on place successivement les mains sur chacune des quatre zones (abdomen, côtes, centre de la poitrine et clavicules) en exerçant une pression pour amplifier le mouvement respiratoire et en prendre pleinement conscience. A répéter autant de fois qu’on le veut, notamment dans les moments de stress intense.

**7. Je me fais un ventre plat**

**L’objectif.** Nombreux sont ceux qui respirent « à l’envers », c’est-à-dire en sortant le ventre à l’expiration. A force, cette mauvaise habitude provoque une distension de la paroi abdominale et favorise l’engorgement des organes digestifs. Le remède ? Solliciter son périnée pour éviter une hypopression des organes.

**L’exercice.** A l’expiration, on contracte le plancher pelvien et les abdominaux, tout en aspirant le nombril. On répète l’exercice plusieurs fois par jour pour, petit à petit, l’adopter définitivement. A la clé, on s’assurera une meilleure digestion et moins de ballonnements.

*D’après « la Bonne Pratique de la respiration », de Jean-Louis Abrassart (éd. Guy Trédaniel).*