



## La respiration, pour souffler les tensions

Publié par Charles Lagacé le 9 mai 2010

Jadis, l'Homme de Cro-Magnon (biologiquement les premiers « hommes modernes », il y a environ 50 000 ans) vivait une vie paisible dans la nature. Il vivait au rythme des saisons. Occasionnellement, il croisait un lion, ou autre prédateur. Il était alors en état de stress. Son corps au complet est en état d'alerte, prêt à prendre la fuite devant le lion, ou à bondir sur le lièvre.

Le stress crée des changements importants dans la physiologie du corps : modifications neurologiques, hormonales, sanguines, etc. C'est un état très bénéfique, à court terme, face à une situation d'urgence. Malheureusement, aujourd'hui, il y a peu de lions réels, mais les lions imaginaires sont très présents. Le patron, le voisin, la promotion à avoir, les comptes à payer, la nécessité de performance et le rythme de vie très rapide que nous avons en sont quelques exemples. Les modifications, utiles à court terme, sont cependant néfastes à moyen et long terme. En effet, le stress est lié à de très nombreuses problématiques de santé, sur le plan physique et mental.

Il existe trois grandes familles de stress :

1. Les stress physiques : mouvements répétitifs, positions immobiles ou prolongées, chutes, accident, etc.
2. Les stress psychologiques (émotionnels) : travail, famille, deuil, dépression, etc.
3. Les stress chimiques : pollution, mauvaise alimentation, alcool, déshydratation, etc.

Peu importe le type de stress, le corps l'interprète comme un lion. Les mêmes effets sont observés. Il est donc important de réduire la quantité de stress à laquelle nous sommes exposés, quand c'est possible. Puisque de très nombreux stress d'aujourd'hui ne peuvent être éliminés, il est donc important de prendre les mesures nécessaires pour apprendre à bien les gérer. Par exemple, bien s'alimenter, faire de l'activité physique, bien se reposer, voir son chiropraticien (qui aide à une fonction optimale du système nerveux) etc. Mais aussi : déléguer, apprendre à dire non, faire des listes, etc. Enfin, la respiration est un moyen simple et efficace pour diminuer les effets du stress et ainsi se sentir mieux.

Nous respirons tous environ 20 000 fois par jour. Pour différentes raisons, plusieurs parmi nous ne respirent que partiellement. Une bonne respiration devrait être une respiration principalement abdominale (par le ventre). Ensuite, on remplit d'air le bas de la cage thoracique, pour finalement terminer par soulever légèrement la poitrine (sans lever les épaules!). La respiration devrait être relativement lente, régulière, détendue, profonde et sans coups.

Il existe de très nombreux exercices de respiration. Il y en a pour tout les goûts. Tapez « exercices de respiration » dans google et vous obtiendrez autour de 438 000 résultats! J'aimerais partager avec vous un exercice de base qui consiste à « décomposer » votre respiration en ses trois parties (la respiration abdominale, la respiration thoracique [le bas de la cage thoracique] et la respiration apicale [le haut des poumons]). Cet exercice permet de prendre conscience de notre respiration et de bien contrôler nos mouvements respiratoires. Au début, il est très difficile. En pratiquant un peu, on se rend compte qu'on n'avait pas du tout conscience de notre respiration.

### **Décomposer sa respiration**

Cet exercice se fait plus facilement couché confortablement. Il est important de ne pas trop surélever la tête, car les voies respiratoires seraient un peu comprimées.

- Placez une main sur le nombril, et l'autre, sur la partie inférieure du sternum (au centre, juste sous les seins)
- Inspirez, par le nez, pour faire sortir le ventre
- Seulement l'abdomen doit bouger. La main du haut ne doit sentir aucun mouvement.
- Faites ainsi quelques inspirations. Toutes n'ont pas besoin d'être un succès.. l'important est de prendre conscience de sa respiration.
- Si vous prenez de trop grandes respirations (pour cet exercice...) il est normal que le reste de la cage thoracique bouge aussi... mais au niveau de l'abdomen, les respirations peuvent être assez profondes.
- La prochaine étape est de respirer par le bas de la cage thoracique. Imaginez que vous élargissez le bas de vos côtes.
- La main sur le bas du sternum sent le mouvement, mais la main sur le nombril ne bouge pas.
- Prenez quelques respiration et passez à la prochaine étape.
- Déplacez la main qui était sur le nombril sur le haut du sternum, juste sous le cou.
- Prenez quelques autres respirations par le bas de la cage thoracique (le bas des côtes, comme l'étape précédente).
- Vous voulez encore sentir le mouvement au niveau du bas des côtes, mais la main du haut ne doit pas bouger.
- Prenez quelques respirations et passez à l'étape suivante.
- Prenez quelques respirations par le haut des poumons. Le volume d'air inspiré est très petit à ce niveau. Il suffit de soulever un peu la poitrine (sans bouger les épaules).
- Le mouvement est senti par la main sur le haut du sternum, et pas par celle sur le bas du sternum.
- Prenez quelques respirations
- Vous pouvez recommencer le tout à quelques reprises si vous le désirez, ou terminer après une seule série, à votre goût.
- Pour terminer, j'aime refaire la première respiration (par l'abdomen) afin de dire au corps que c'est cette respiration que nous désirons favoriser.

Bonne oxygénation!

Charles Lagacé  
chiropraticien

(le texte ci-haut est un résumé de l'Atelier-Santé « La respiration, pour souffler les tensions » présenté par Charles à La Santé en Soi, le 5 mai dernier. Suite aux bons commentaires après l'atelier, il sera re-présenté à l'automne. Surveillez notre calendrier sur notre site web)

---

La chiropratique vise le fonctionnement optimal du corps humain. Nous travaillons avec le corps en entier, mais portons une attention particulière à la colonne vertébrale et au système nerveux. Puisque le système nerveux régit chacun de nos mouvements et chacune de nos sensations, son bon fonctionnement est primordial pour avoir une santé optimale.

Le docteur en chiropratique une excellente personne à consulter pour la plupart des douleurs aux muscles et aux articulations, mais aussi, simplement pour se sentir mieux et optimiser sa santé.

« Le docteur du futur ne prescrira pas de médicament, mais intéressera ses patients aux soins de la charpente humaine, à l'alimentation, à la cause et à la prévention de la maladie. »  
Thomas A. Edison (1847, 1931)

[www.lasanteensoi.com](http://www.lasanteensoi.com)