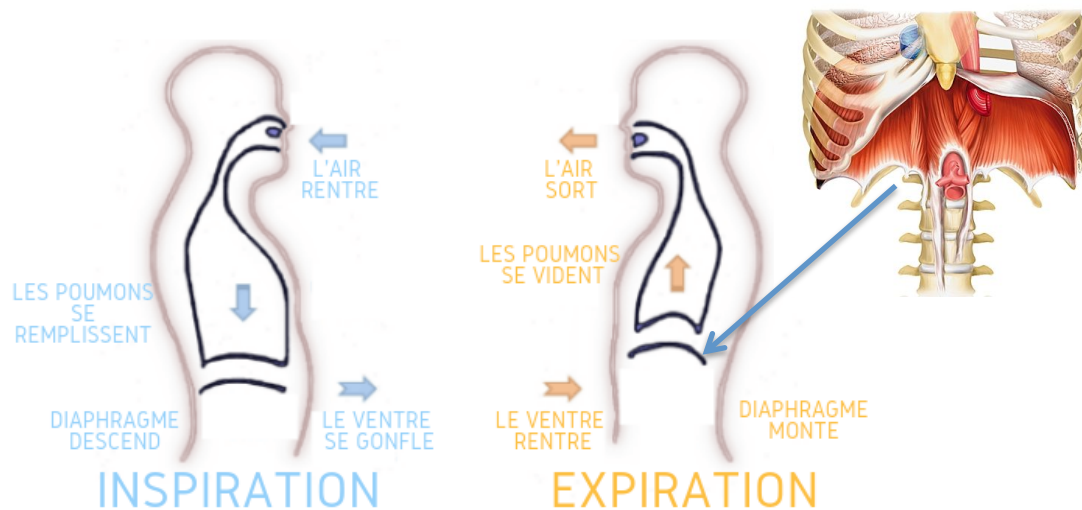


## Guide pratique : la respiration physiologique

### La respiration physiologique :

En général, on ne pense pas à notre respiration, elle fait partie des fonctions vitales totalement **automatisées** par notre cerveau.



Le **diaphragme** est le muscle principal de la respiration, il sépare le thorax de l'abdomen. En forme de dôme, il est comparé à une toile de parachute.

**A chaque inspiration, il se contracte, s'abaisse, s'aplatit** repoussant les viscères et augmentant la taille de la cage thoracique. Les poumons se déploient, créant une dépression qui laisse entrer l'air.

**La poussée sur les viscères les refoule vers l'avant et vers le bas.** Du fait de l'élasticité des muscles abdominaux, **le ventre se gonfle.**

A l'inverse, le **relâchement du diaphragme** permet l'**expiration**. Contrairement à l'inspiration, l'expiration normale (non forcée) est un **processus passif** qui ne nécessite aucune contraction musculaire. Elle est le résultat de la rétraction élastique de la poitrine et en particulier des poumons qui reprennent naturellement leur forme après avoir été dilatés.

**Les viscères étant suspendus au diaphragme, ils sont refoulés vers l'arrière et vers le haut, le ventre se rentre.**

### La tendance actuelle :

De par le **stress, la sédentarité, une mauvaise posture**, nous avons tendance à adopter une respiration très **superficielle**, en respirant avec le haut de la cage thoracique, notre **diaphragme perdant en tonicité**. Son mauvais fonctionnement va entraîner une **sur sollicitation des muscles inspireurs accessoires**. Mais ces

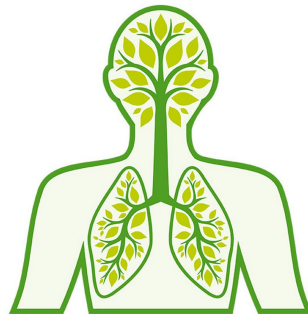
muscles ne sont pas fait pour cela ! De plus, nous n'utilisons qu'une faible partie de la capacité pulmonaire.

Sur le long terme, ces mécanismes vont finir par poser problème car notre corps va mal utiliser ses outils de compensations (*exemple : troubles musculo-squelettiques, cervicalgies, névralgies-cervico brachiales, syndrome de la traversée thoraco-brachiale, migraines, céphalées de tensions...*).

Pour certaines personnes, cette respiration va même jusqu'à s'inverser, le ventre se gonfle lors de l'expiration. On parle de **respiration paradoxale**.

### Et plus concrètement, que nous apporte la respiration diaphragmatique?

La respiration diaphragmatique active le système **circulatoire**, stimule le système **digestif** par la vascularisation et le massage abdominal, active le **système nerveux parasymphatique** qui favorise le calme, la détente, en apaisant le système nerveux orthosymphatique qui lui stimule les réactions de lutte ou de fuite. Mais aussi elle agit sur notre **état mental** en favorisant la concentration, ou encore libère des toxines et renforce le **système immunitaire et lymphatique**.



### Un petit exercice pour retrouver notre respiration physiologique et entraîner notre diaphragme :

Il est intéressant dans la journée d'observer sa façon de respirer. Prendre le temps de respirer profondément, en pleine présence permet de réactiver la respiration diaphragmatique.

*Allongé sur le dos ou assis, posez une main sur votre ventre et une main sur votre poitrine.*

*Expirez longuement et profondément par le nez ou la bouche.*

*Fermez la bouche et inspirez par le nez, en dirigeant ce souffle au plus profond de votre abdomen, mais sans forcer, sans chercher à gonfler exagérément le ventre.*

*Expirez lentement par le nez ou la bouche, observez votre ventre rentrer.*

*Continuez ainsi en expirant lentement par le nez ou la bouche et en inspirant par le nez.*

Prenez le temps d'observer comment votre corps réagit, quelles sensations vous éprouvez, puis ramenez à nouveau votre attention sur votre respiration.

3 à 5 minutes par jour suffisent pour sentir une différence sur votre corps, votre bien-être en général.