

LES PETITS CONSEILS DE VOTRE OSTÉOPATHE

— par *Caroline Nivard* —

Chapitre 1 : LA RESPIRATION

Vous avez la sensation de ne pas respirer à fond, de ne pas être détendu, concentré ? Vous avez des difficultés à vous endormir, à gérer vos émotions, des douleurs au ventre ?

Je vous propose de découvrir **les pouvoirs de votre respiration** et comment en apprenant à la contrôler, **vous pourrez facilement vous détendre, vous relâcher, vous relaxer, vous recentrer...**

Petit rappel

En une année, chacun de nous respire en moyenne 8 millions de fois... la majorité du temps, s'en y prêter attention, de manière automatique et inconsciente. On inspire, on expire, on inspire, on expire...

Une bonne respiration, **c'est une respiration abdominale**, c'est-à-dire : **à l'inspiration, on gonfle le ventre, on ouvre le thorax pour faire rentrer l'air dans les poumons. Puis en expirant, on détend le ventre, on ferme notre thorax et on fait ressortir l'air des poumons.** Cela permet entre autres, d'assurer l'apport en oxygène indispensable à notre organisme et à évacuer le dioxyde de carbone.

Certaines personnes respirent trop rapidement sans utiliser leur ventre, sans prendre d'inspirations et d'expirations prolongées. D'autres ont pris la mauvaise habitude de rentrer le ventre à l'inspiration. Toutes ces mauvaises respirations peuvent entraîner douleur, fatigue, maux de ventre, mauvais retour veineux... Il faut en prendre conscience...

PETIT EXERCICE D'OBSERVATION...

Pour commencer, je vous propose donc de vous **focaliser sur votre respiration au repos**. Allongez-vous sur le dos, posez **une main sur votre ventre et une main sur votre poitrine**. **Vous pouvez alors observer votre ventre et votre thorax**. Est-ce que celui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration naturellement ? Vous pouvez ensuite refaire l'exercice assis puis debout !

Maintenant que vous avez bien observé votre respiration, vous allez pouvoir plus facilement **la contrôler... pour vous détendre, pour vous donner de l'énergie, pour mieux dormir ou bien, pour masser votre ventre...**

Je vais vous présenter plusieurs types de respiration. Adoptez celles qui vous conviennent le mieux !

Exercice 1 : la respiration consciente

Elle consiste à prendre le temps, **prendre le temps de respirer pleinement**, en se concentrant sur le moment présent. Ne pensez plus à rien, ni au passé, ni au futur, juste à votre respiration, là, maintenant... Pour cela, posez vos mains sur votre ventre et commencez **en inspirant profondément par le nez, en laissant le ventre se gonfler. Puis, expirez par la bouche, en laissant le ventre se dégonfler.** Respirez ainsi pendant plusieurs minutes **en ne vous concentrant que sur votre respiration.**

Cette respiration consciente **est essentielle.** Elle vous permettra de prendre de bonnes habitudes respiratoires et de « déconnecter votre mental ». Elle vous apportera de l'énergie, du calme, de la détente et une meilleure concentration. Elle améliorera aussi votre posture, votre sommeil et votre digestion...

Exercice 2 : la cohérence cardiaque : assis confortablement, la technique consiste à **inspirer sur 5 secondes par le nez et à expirer sur 5 secondes par la bouche.... et ainsi de suite pendant 5 minutes, 3 fois par jour.** Cette pratique est à privilégier chez les personnes anxieuses. Comme toute technique de respiration, elle vous apportera aussi de l'énergie, du calme, de la détente, une meilleure concentration et améliorera sommeil et digestion...

Exercice 3 : la respiration carrée, assis en tailleur, **inspirez sur 4 secondes, retenez votre respiration poumons pleins sur 4 secondes, expirez sur 4 secondes, retenez votre respiration poumons vides pendant 4 secondes...** et ainsi de suite pendant 5, 10, 15, 20 cycles... Si vous le souhaitez, vous pouvez changer le rythme à 4, 5, 6, 7 ou 8 secondes. Les indications de cette respiration sont presque les mêmes que celles de la cohérence cardiaque.

Exercice 4 : la respiration inversée : bien installé, placez vos mains sur votre ventre (cela vous aidera à mieux ressentir). **Prenez une grande inspiration par le nez en rentrant le ventre** (comme si vous vouliez le faire glisser sous les côtes), **restez quelques secondes en apnée et expirez en soufflant par la bouche tout en gardant contractés les abdominaux.** 5 cycles suffisent ! **Cette respiration va vous permettre de gagner en amplitude respiratoire, à renforcer votre ceinture abdominale et à masser vos intestins.**

Exercice 5 : la respiration colorée : prenez une position agréable et pratiquez une respiration abdominale consciente. Au bout de quelques cycles respiratoires, imaginez que l'air que vous **inhaliez est coloré (d'une couleur qui vous apaise, vous calme, vous sécurise...)** et que **cette couleur se diffuse dans tout votre corps. Sur l'expiration, imaginez-vous souffler une autre couleur et en même temps, soufflez vos soucis, vos douleurs, vos préoccupations...** Et ce, jusqu'à ce que vous vous sentiez calme, posé et serein.

Exercice 6 : la technique du 4 7 8 pour s'endormir : inspirez sur 4 secondes par le nez, **retenez votre respiration** à pleins poumons sur 7 secondes **puis expirez** par la bouche sur 8 secondes et recommencez....

A vous de jouer !

Si vous le souhaitez, vous pouvez me suivre sur instagram, facebook ou bien sur mon site : www.monosteo.fr.
Vous trouverez chaque mois, des conseils, des exercices ou bien des infos bien-être.

Caroline Nivard ostéopathe, formée à l'hypnose ericksonienne
74, cours de Verdun, 33000 Bordeaux - 32, rue Bersot, 33000 Bordeaux

RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr»