

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

LES BIENFAITS DE LA RESPIRATION

Saviez-vous que votre respiration est une **clé essentielle pour votre santé physique, mentale et émotionnelle** ?

Et qu'inspirer et expirer en conscience, en modulant fréquence et amplitude, peut vous permettre :

- **de réduire votre stress et votre anxiété,**
- **d'améliorer vos performances sportives, cognitives,**
- **de recentrer votre attention**
- **de mieux gérer douleur, sommeil et digestion**
- **et d'augmenter votre vitalité?**

Etes-vous prêt à découvrir les « **super pouvoirs** » de la respiration?

Pour commencer, intéressons-nous à la base.

Qu'est qu'une « bonne respiration »

Une bonne respiration, c'est une **respiration abdominale**.

C'est une **respiration lente, profonde et naturelle**, utilisant le diaphragme plutôt que la poitrine.

Elle se fait par le nez.

👉 A l'inspiration, **le ventre se gonfle et le thorax s'ouvre**, pour faire rentrer l'air dans les poumons.

👉 A l'expiration, **le ventre se dégonfle et le thorax se ferme**, pour faire ressortir l'air des poumons.



Comment moduler votre respiration?

Voici mes 6 exercices favoris...

Exercice 1 : la respiration consciente

Elle consiste à prendre le temps, prendre le temps de respirer pleinement, en se concentrant uniquement 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...

Cette respiration consciente est essentielle. Elle vous permettra de prendre de bonnes habitudes respiratoires et de « déconnecter votre mental ».

Elle vous apportera du calme, de la détente et une meilleure concentration.

Elle améliorera aussi votre posture et votre digestion...

Exercice 2 : la cohérence cardiaque

C'est la méthode de respiration la plus populaire. Elle est parfaite si vous êtes stressée ou anxieuse.

- Pour pratiquer, asseyez-vous confortablement
- **Inspirez sur 5 secondes**, puis **expirez sur 5 secondes**, inspirez sur 5 secondes, puis expirez sur 5 secondes ...
- et ainsi de suite pendant **5 minutes, 3 fois par jour**

Si vous avez besoin d'être guidé, il existe de nombreuses applications gratuites comme « **Respirelax** ».

Exercice 3 : la respiration carrée

- Assis en tailleur ou sur une chaise
- **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 respirations carrées vous permettront de calmer votre mental, de réduire votre stress et de réguler votre rythme cardiaque, en ramenant votre corps dans un état d'équilibre.

Exercice 4 : 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 inhalez 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...

Le but de cette technique est **de vous détendre, de soulager douleurs et tensions mais aussi de vous rééquilibrer.**

Exercice 5 : le chant

Le chant peut être considéré comme un « **super-pouvoir** » de la **respiration**, car il allie une **respiration profonde et contrôlée** à l'**expression vocale**.

👉 Pour aller plus loin, je vous conseille « Les superpouvoirs de la respiration » de Thomas Similowski et de Guillaume Jacquemont, sorti en 2024.

Dans ce livre, les auteurs explorent **les effets bénéfiques de la respiration sur notre bien-être physique et psychologique** en s'appuyant sur des recherches en biologie, pneumologie, neurologie et sciences cognitives.



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur www.monosteo.fr

Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr