



Infolettre no 3  
Février 2021

## **Respirer, c'est se poser vers la pleine conscience**

### **Prendre une grande respiration ou prendre un appui profond pour respirer librement?**

Lorsque nous sommes à bout de souffle, le mouvement respiratoire est souvent limité par des tensions chroniques systémiques<sup>1</sup>. Il est légitime de vouloir prendre une grande inspiration. En réalité, nous recherchons « un appui respiratoire et postural profond » dans le bas ventre et le bassin qui nous permettra de respirer plus librement. Cet appui vient après une expiration complète qui donne la possibilité de prendre une inspiration maximale<sup>2</sup>. Si nous arrivons à maintenir un volume respiratoire suffisant au repos, par l'attention et la conscience, nous devrions de moins en moins ressentir le besoin de prendre une grande respiration »<sup>3</sup>

### **Les tensions chroniques systémiques**

Lorsque les muscles qui participent à l'inspiration<sup>4</sup> se contractent, le tronc perd de l'amplitude et les poumons peuvent se remplir selon le besoin du moment. L'expiration se fait par le relâchement de la contraction inspiratoire. Si ce relâchement ne se fait pas complètement pour revenir à un état d'équilibre et de repos, les muscles demeurent partiellement « sur-tendus ». Avec le temps, cette tension augmente. Une rigidité s'installe et la respiration peut devenir insuffisante (hypoventilation) dans certaines situations ou trop importante (hyperventilation) dans d'autres. Nous sommes, non pas dans une respiration profonde mais plutôt au bout de nos tensions sans pouvoir prendre les volumes pulmonaires dont nous avons besoin. À l'expiration nous avons l'impression d'avoir expiré à fond. Pourtant il reste encore beaucoup d'air qui pourrait sortir si notre respiration était libre. Dans ce cas, notre attention et notre perception se focalisent sur la sensation des tensions plutôt que sur la respiration réelle.

Nous cherchons, souvent avec anxiété, à prendre une « grande inspiration profonde ». Ce cycle peut se répéter sur une période plus ou moins longue avant qu'une détresse respiratoire apparaisse et que nous comprenions qu'il est préférable de se lâcher dans l'expiration plutôt que de forcer pour inspirer.

---

<sup>1</sup> Tensions psychiques, émotionnelles ou physiques pouvant se retrouver dans tout le corps. Celles-ci modifient les volumes pulmonaires en trop ou en trop peu tout en augmentant la dépense d'énergie.

<sup>2</sup> Cette inspiration profonde se fait spontanément si nous en avons besoin lors d'une activité intense par exemple

<sup>3</sup> Des soupirs et des bâillements profonds peuvent se produire spontanément durant la journée

<sup>4</sup> Tous les muscles du corps ainsi que les fascias et les chaînes musculaires

Ces tensions, auxquelles nous nous identifions ne sont pas notre vraie nature. Pourtant nous les normalisons et en recherchons toujours plus pour nous sentir vivant. Notre souffle libre, notre véritable nature, se révélera une fois ces tensions éliminées une à une par une expiration consciente et adéquate.

### **Besoin de relâcher pour expirer**

Expirer c'est se lâcher; c'est donner pour recevoir; c'est relaxer le corps et l'esprit; c'est laisser place à l'expression d'un potentiel insoupçonné. Expirer c'est permettre le changement, plus ou moins confortable au début, qui nous rapproche de notre véritable nature. C'est l'acceptation de faire un deuil à chaque fois, une petite mort, qui permet la renaissance d'une nouvelle inspiration en conscience.

L'expiration comprend 2 phases : d'abord une phase passive, puis si nécessaire dans certaines situations, une phase active et appuyée pour expirer le plus complètement possible.

La phase passive consiste à laisser la première partie de l'expiration se faire par le relâchement des tensions inspiratoires. Une façon d'y arriver est d'apprendre à nous **poser en conscience**. Nous commencerons par poser les tensions chroniques situées dans les doigts. Par leur détente, une équilibration du tonus musculaire se fera par les fascias jusqu'aux bras et à la mâchoire pour permettre au tronc de se libérer en partie.

### **Exercice : Poser les doigts en conscience**

En position assise :

1. Prenez le temps d'observer votre respiration. Est-elle thoracique, abdominale, de tout le tronc, dans le dos, etc? Ne changez rien. Elle est aussi parfaite que possible à cet instant.
2. Prenez un abaisse - langue dans chaque main comme indiqué sur la photo. Tenez- les doucement pendant 30 secondes
3. Observez votre respiration à nouveau
4. Refaites l'exercice avec les abaisse-langues une seconde fois durant 30 secondes et observez votre respiration
5. Refaites une troisième fois l'exercice durant 30 secondes puis observez votre respiration
6. Allez marcher pour intégrer l'exercice dans tout le corps en mouvement



- Vous pouvez faire cet exercice couché, assis, debout et finalement en marchant.
- Vous pouvez aussi allonger la durée de l'exercice selon vos besoins.

**Quand? Par exemple :**

- Dès le lever
- Avant le repas
- Après le repas
- Avant une activité physique, séance de yoga, de tai-chi
- Avant et même pendant une marche qui sera plus déliée et efficace
- En pause devant l'ordinateur, le piano ou la télévision
- Durant une réunion stressante par exemple
- Au coucher
- À tout moment de la journée pour prévenir la sensation de manquer d'air ou lorsque vous avez l'impression d'en manquer

Les résultats peuvent être différents d'une journée à l'autre, d'une personne à l'autre. Très simple à pratiquer, vous pourrez avec une pratique quotidienne bien répartie tout au long de la journée, en tirer des bénéfices à court, moyen et long terme.

Vous pouvez compléter une fois par jour avec l'exercice de l'infolette no 2 : flexion de la tête

- Donnez-vous l'intention de vous poser, d'expirer pour libérer votre respiration
- Donnez-vous l'intention de respirer librement pour mieux vivre plutôt que de vivre pour essayer de respirer
- Donnez-vous l'intention de vous laisser inspirer adéquatement par un appui profond et intérieur



« La fin d'une expiration est un coucher de soleil. C'est la source d'une nouvelle inspiration »