

LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Pour parvenir à RELAXER PLEINEMENT et à obtenir des BIENFAITS PHYSIOLOGIQUES de la relaxation, vous devez apprendre à bien RESPIRER. La respiration complète est le premier pas vers la relaxation et elle peut être atteinte par la pratique de la « RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE ».

Les personnes anxieuses ont plutôt tendance à avoir une **respiration thoracique** qui utilise la partie supérieure de la poitrine de même que les muscles de la cage thoracique pour étendre et contracter les poumons. Or, cette forme de respiration est peu profonde, moins efficace (sauf s'il faut s'enfuir ou courir!) et s'accompagne de tensions musculaires. La bonne nouvelle est qu'il est possible d'apprendre à respirer de façon différente.

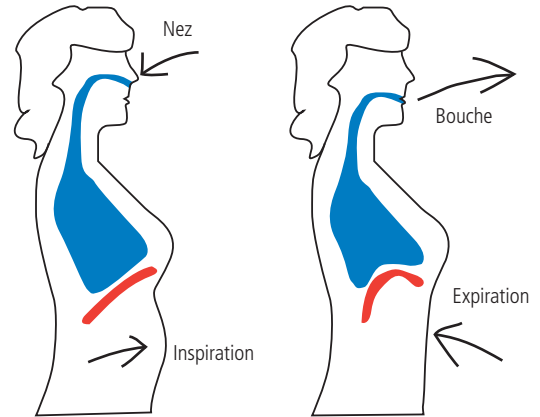
La **respiration diaphragmatique** tire son nom du muscle qu'elle sollicite ; le **diaphragme** (muscle qui sépare les poumons de l'abdomen et dont la principale fonction est de contrôler l'expansion (inspiration) et la contraction (expiration) des poumons). La respiration diaphragmatique est naturellement plus lente et plus profonde, ce qui mène à un meilleur « remplissage » et « vidage » des poumons et, par conséquent, à une meilleure oxygénation du sang. Cette oxygénation permet un état

de bien-être plus grand (énergie, détente, etc). Cette forme de respiration favorise l'activation du système nerveux parasympathique qui est associée à une augmentation de l'activité du système digestif et à la diminution des rythmes respiratoires et cardiaques et de la tension artérielle. Augmenter l'activation de ce système par la respiration diaphragmatique est donc favorable, en particulier chez les personnes anxieuses. Elle diminue aussi la possibilité d'hyperventilation, parce qu'elle est propice à une plus grande détente musculaire et respiratoire.

APPRENTISSAGE DE LA RESPIRATION

DIAPHRAGMATIQUE

1. Installez-vous confortablement dans un contexte propice à la détente ;
2. Posez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine afin de bien sentir leurs mouvements et d'ajuster votre respiration ;
3. Respirez lentement par le nez (certaines personnes préfèrent inspirer par le nez et expirer par la bouche) et laissez-vous habiter par une image relaxante ;
4. En **inspirant**, gonflez votre abdomen (et non le haut du thorax). Vous y parviendrez en abaissant le diaphragme. Une fois l'abdomen distendu, votre inspiration viendra ensuite gonfler le thorax. Inspirez lentement et profondément ;
5. Il est possible d'éprouver un sentiment d'inconfort au départ. Ce type de respiration est toutefois naturel pour le corps qui s'y ajustera.
6. En **expirant**, le diaphragme remonte vers la poitrine afin de vider les poumons de l'air résiduel qui s'y trouve et l'abdomen se creuse. Le mot « relaxe » peut être prononcé en expirant. Expirez au moins aussi lentement que vous inspirez afin de favoriser un état de relaxation ;
7. Détendez les muscles du visage, des épaules et de l'abdomen ;
8. Répétez l'exercice tous les jours, de 5 à 10 minutes. Augmentez graduellement le temps d'exposition au fur et à mesure que vous vous sentez confortable. De même, ralentissez graduellement le rythme de votre respiration en fonction de votre maîtrise de la respiration ;
9. À la suite de l'exercice, relevez-vous lentement et retournez graduellement à vos activités.



En inspirant, le diaphragme descend et le ventre se gonfle.
En expirant, le diaphragme remonte et le ventre se creuse.