

## Respirer profondément – un précieux cadeau pour soi

**RESPIRER**, issu du latin *respirare*, signifie se reposer, se remettre, avoir du répit ou reprendre son haleine.

**C'est prendre le temps de respirer, prendre le temps avec soi.**

La respiration est heureusement naturelle pour le bien de notre organisme et se fait inconsciemment, tous les jours. Toutefois, si nous ne veillons pas à notre respiration, elle peut devenir superficielle, rapide et parfois difficile. La respiration est très sensible aux aléas de notre vie. Les oppressions thoraciques causées par le stress, la boule au ventre ou le plexus solaire tendu peuvent entraver nos capacités respiratoires à notre insu.

La bonne nouvelle est que nous pouvons rendre consciente la respiration et entraîner nos capacités respiratoires. A 18 ans, un homme a une capacité respiratoire de 4.5 litres et à 80 ans il ne lui reste plus que 3.2 litres. Une femme passe de 3.7 litres à 2.2 litres à 80 ans. Pour rester en santé, il est ainsi important d'entraîner ses capacités respiratoires. Différentes études montrent qu'une respiration bien entraînée agit directement sur le stress et les hormones du stress, comme le cortisol, mais également sur les processus inflammatoires de l'organisme et sur le système immunitaire (1).

Entraîner la respiration est ainsi à la base de notre santé. Le Dr David O'Hara a étudié la respiration favorisant la cohérence cardiaque et il propose **la méthode 365** :

- 3 fois par jour
- environ 6 respirations par minutes (5 secondes par inspiration et par expiration)
- pendant 5 minutes

Dans le yoga, nous parlons de **pranayama** qui est défini, dans le Yoga Sutra de Patanjali, comme « *l'arrêt des perturbations de la respiration* » (YS I-49). *Prana*, en sanskrit, signifie énergie de vie, énergie de vie qui circule en nous et vient au corps par la respiration. *Yama*, en sanskrit, signifie la maîtrise. Nous pourrions ainsi traduire le pranayama comme toutes les méthodes qui entraînent la respiration, l'allongeant afin qu'elle devienne profonde et régulière.

Aujourd'hui, nous avons pu observer que l'allongement de la respiration influence directement le système nerveux autonome, dont le système nerveux parasympathique. Il favorise l'état de détente intérieure, agissant ainsi directement sur le stress, mais aussi sur le cœur et le système digestif. Les pratiques respiratoires agissent sur les muscles respiratoires, comme le diaphragme. Le bon fonctionnement du diaphragme est à la base d'une respiration optimale.

Dans le Hatha Yoga Pradipika, livre de référence dans le yoga, il est écrit que « (...), **quand la respiration est stable, le mental est stable et le pratiquant atteint l'immobilité.** » (HYP II-). Maîtriser sa respiration permet d'apaiser les agitations mentales. La respiration est ainsi un pivot central entre le corps et le mental.

Le Hatha Yoga Pradipika nous met toutefois en garde envers une pratique trop volontariste : « *comme un lion, un éléphant, un tigre ne peuvent être domptés que très*

*progressivement, de la même façon doit-on faire avec Prana (respiration), autrement, il détruit celui qui le pratique » (HYP II– 15)*

Dans **l'Atelier 1 du samedi 25.01.2020 (Lausanne)**, nous passerons en revue certaines pratiques respiratoires simples et efficaces adaptées à chacun et nous mettrons en application différents outils du yoga pour apprendre à se détendre et à mieux gérer son état émotionnel ([plus d'information sous](#)).

Sian Grand, psychologue FSP  
et enseignante de yoga YCH  
(janvier 2020)

(1) Dr David O'Hara. Cohérence cardiaque: guide de cohérence cardiaque jour après jour. Editions Thierry Souccar (2012)