



La RESPIRATION



Un outil omniprésent en sophrologie

- ▶ Car la respiration consciente procure immédiatement des **bienfaits sur le plan physiologique et psycho – émotionnel.**
- ▶ Car il est important de **réapprendre à respirer:**
 - Dans son état naturel, la respiration est abdominale. C'est celle du nourrisson, du corps quand il dort ou de l'animal au repos.
 - Or, sous la pression de l'existence (les interdits et frustrations dans l'enfance, les contraintes diverses, l'injonction véhiculée par la publicité du ventre plat...) notre respiration s'est modifiée pour devenir une respiration thoracique



La respiration consciente et harmonisée offre un intérêt majeur dans la gestion du stress et des émotions car :

- 1) Elle agit sur l'**amygdale**, zone du cerveau liée à l'anxiété et à la peur
 - 2) Elle peut réduire de **90%** la production d'hormones du stress
 - 3) Fonction du système nerveux autonome, elle agit sur le **système parasympathique** qui induit un retour au calme
 - 4) Elle est liée au **diaphragme**, muscle clé de la respiration et véritable « boîte noire » des émotions
 - 5) Elle permet de **stopper les ruminations** et pensées négatives, le cerveau ne pouvant effectuer 2 choses en même temps (principe d'inhibition réciproque)
- 

- 
- 
- 6) Elle induit une meilleure **oxygénation du cerveau** (qui consomme 30% de l'oxygène), d'où une concentration accrue, une amélioration de ses capacités cognitives et la sensation d'avoir les idées plus claires.
 - 7) C'est une des 3 **sources d'énergie vitale**, au même titre que la nourriture et la lumière.
 - 8) Elle stimule le fonctionnement des organes digestifs et intestins, siège de notre **2ème cerveau** qui produit 95% de la sérotonine (hormone du bien-être et de la régulation de l'humeur)
 - 9) Elle apporte de nombreux bienfaits sur le **plan physiologique** (stimulation du système immunitaire, cardiaque, endocrinien et digestif, oxygénation des cellules et élimination des toxines, régénération de la peau...)



En résumé,

une respiration harmonisée et consciente est

- **UN GAGE DE MEILLEURE SANTÉ MORALE ET PHYSIQUE,**
- **UN OUTIL ACCESSIBLE EN PERMANENCE** pour se recentrer, réguler ses émotions, s'ancrer dans l'instant présent, être plus serein...



La sophrologie va l'utiliser comme :

- Préalable à la modification des états de conscience
 - Outil de gestion des émotions et du stress
 - Outil de recentrage
 - Support d'auto conditionnement
 - Support de développement de la concentration
 - Outil de relaxation
 - Moyen d'expulsion des tensions physiques ou psychiques
 - Moyen de régénération énergétique
- 



Les entraînements vont chercher à :

- ▶ Abaisser le point de départ de la respiration
 - ▶ Allonger l'expiration
 - ▶ Aménager des temps de rétention après chaque inspiration et chaque expiration
 - ▶ Ralentir le rythme de la respiration
 - ▶ Augmenter la capacité pulmonaire
 - ▶ Se familiariser avec les trois étages de la respiration et la respiration complète
 - ▶ Devenir plus souvent conscient de sa respiration
 - ▶ Disposer d'un panel d'exercices de respiration consciente
- 