

Respirer pleinement

Bien respirer est essentiel pour notre corps et particulièrement pour notre cerveau. En fait, notre cerveau ne représente que 2% du poids de notre corps, mais il consomme 20% de nos besoins en oxygène.

De nombreuses études ont montré que les enfants qui ronflent, qui souffrent d'apnée du sommeil ou qui respirent par la bouche pendant la nuit ont un risque accru d'être diagnostiqué TDAH ou d'avoir des symptômes plus sévères de TDAH.

La respiration diaphragmatique (aussi appelée respiration abdominale) est la meilleure forme de respiration.

Respiration par narine alternée

Prenez la position assise :

Pour la position assise, le plus simple est la position du *lotus* (La jambe droite pliée, pied droit en haut de la cuisse gauche, jambe gauche pliée et pied le plus près possible du corps sur la cuisse droite.) ; ou encore, *assis sur les talons* (sur les genoux, jambes rassemblées.).

L'important ici est de garder : le buste bien droit et vertical ;

la tête, le cou et le dos alignés ;

les épaules et les a

le buste bien droit et vertical ;

la tête, le cou et le dos alignés ;

les épaules et les abdominaux relâchés ;

les mains sur les genoux, paumes tournées vers le haut ;

les yeux fermés.



Laissez la main gauche se poser, paume vers le bas sur votre cuisse gauche. Allongez les doigts de la main droite comme si vous faisiez un signe de la main à quelqu'un. Pliez l'index et le majeur dans la paume de la main. Posez l'annulaire et le pouce des deux côtés de vos narines en les touchant doucement mais sans les boucher. Prenez une grande inspiration, puis expirez profondément avant d'appuyer avec le pouce sur la narine droite pour la boucher. Inspirez avec la narine gauche en comptant jusqu'à 4. En fin d'inspiration, appuyez avec l'annulaire sur la narine gauche pour la boucher, puis retenez votre respiration en comptant jusqu'à 4.

Respirer pleinement

La respiration diaphragmatique et la science de la respiration

La respiration nous permet d'oxygéner notre corps, de mobiliser votre diaphragme, votre poitrine et notre colonne vertébrale, tout en nous permettant de calmer notre système nerveux. La respiration n'aide pas seulement notre corps; elle aide également notre mental et notre esprit.

Notre but est donc de commencer à réapprendre à respirer pleinement en commençant par la technique de respiration la plus basique : **la respiration rythmique diaphragmatique**.

Vous pouvez pratiquer ce type de respiration debout, assis ou couché. Pour les personnes qui ont des difficultés à respirer ou qui n'ont jamais pratiqué de respiration consciente, je suggère de commencer cet exercice couché sur le dos.

Couché sur le dos

Commencez par inspirer par le nez 4 secondes, sans bruit. Sans faire de pause, expirez calmement par le nez 6 secondes. Lorsque vous inspirez, votre ventre (abdomen) doit se gonfler. La respiration est lente, profonde et abdominale.

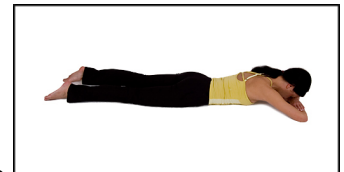


Niveau 1 : inspiration et expiration par le nez

Niveau 2 : inspiration et expiration par le nez avec un poids sur le ventre

Niveau 3 : inspiration par le nez et expiration par la bouche, avec un poids sur le ventre, les lèvres serrées pour créer une résistance à la sortie de l'air. Cet exercice peut être fait assis.

Couché sur le ventre



Niveau 4 : Se coucher sur le ventre : inspiration par le nez et expiration par la bouche, les lèvres serrées

Niveau 5 : Se coucher sur le ventre : inspiration par le nez et expiration par la bouche, les lèvres serrées avec un poids dans le creux du dos

Niveau 6 : Soulever légèrement le haut du corps lors de l'inspiration et redescendre le corps à l'expiration

Niveau 7 : Soulever légèrement le haut du corps lors de l'inspiration et redescendre le corps à l'expiration. Inspiration par le nez et expiration par la bouche, les lèvres serrées

Respiration carrée 4-4-4-4

Inspirer sur 4 secondes par le nez, retenir son souffle 4 secondes, expirer par le nez 4 secondes et retenir son souffle 4 secondes. Faire 10 respirations, 3-4 fois par jour.

Respirer pleinement

Fréquence

Essayez de pratiquer ce type de respiration (dans la position qui vous est la plus confortable) au moins trois fois par jour (matin, midi et soir). Idéalement, vous devriez le faire 10 fois par jour. A chaque séance, faites entre 7 et 10 cycles complets (un cycle complet est constitué d'une inspiration, suivie d'une expiration). Au fur et à mesure que vous progressez, essayez d'augmenter la durée de vos inspirations et de vos expirations et augmentez le nombre de cycles que vous effectuez lors de chaque séances.