

RESPIRATION ABDOMINALE

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

“Le souffle est guidé par la pensée, et la pensée est guidée par le souffle” (“Le Secret de la fleur d’or”, ancien texte taoïste). Depuis plus de 3000 ans, la médecine chinoise connaît le rôle fondamental du contrôle de la respiration sur le bien être.

Je subis	J'agis
<p>... Situation stressante</p> <p>Blocage du diaphragme</p> <p>Changement de lieu (respiration thoracique)</p> <p>Accélération du rythme</p> <p>Diminution de l'amplitude respiratoire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moins bonne oxygénation • Moins bonne élimination des acides • Sensation de boule au plexus, noeud dans le ventre • Douleurs dans le haut du corps, trapèze, nuque... (respiration sous claviculaire) • Douleurs lombaires (les attaches du diaphragme tirent sur les vertèbres lombaires et accentuent la lordose) 	<p>Respiration volontaire</p> <p>Augmentation de la mobilité du diaphragme</p> <p>Changement de lieu (respiration ventrale) / Ralentissement du rythme / Augmentation de l'amplitude respiratoire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meilleure oxygénation • Meilleure élimination des toxines par purification du sang (évacuation du CO², acides volatiles) • Massage des organes de la zone abdominale • Calme le système nerveux détente • Centrage (meilleure synchronicité corps/émotion/pensées) • Contrôle des émotions • Clarté mentale, favorise le discernement, (le cerveau consomme 20% de l'O₂) • Équilibre les deux hémisphères cérébraux • Favorise la confiance en soi

Une respiration abdominale lente et profonde va activer le système parasympathique (relâchement musculaire, baisse de la tension artérielle, ralentissement des pulsations du cœur...) et bloquer les effets anxiogènes du système sympathique (décharge d'adrénaline, accélération du rythme cardiaque, hausse de la tension musculaire). Cette respiration abdominale est utilisée dans le yoga et d'autres disciplines orientales.

A QUOI ÇA SERT ?

- Diminuer le stress ;
- Contrôler les émotions ;
- Basculer vers l'instant présent ;
- Favoriser la confiance en soi ;
- Réguler son activation ;
- Se reconcentrer ;
- Éviter les pensées parasites ;
-

COMMENT FAIRE ?

1 – Vérifier si la respiration est inversée ou pas !

- Mettre une main sur le ventre
- Inspirer profondément (prendre une inspiration maximale).
- Puis expirer et apprécier les mouvements du ventre.

Respiration inversée

Inspiration : le ventre rentre
Expiration : le ventre sort

Respiration abdominale

Inspiration : le ventre sort et se gonfle, les épaules s'ouvrent.
Expiration : le ventre se vide et rentre, les épaules se referment.

ELEMENTS DE REFLEXION

COMMENT FAIRE ?

2 – Apprendre la respiration Abdominale :

1. Asseyez- vous confortablement, le dos bien droit, et les pieds ancrés au sol.
2. Placez une main sur le ventre et inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre.
3. Expirez profondément par la bouche en rentrant le ventre (pousser avec la main pour rentrer le ventre).
Assurez-vous que l'expiration soit complète et totale.
4. Répéter l'exercice en prenant des inspirations et des expirations amples et profondes.

QUAND ?

- Dans la préparation avant la compétition.
- Dès que les premiers symptômes de stress apparaissent.
- Entre deux épreuves ou matchs lorsque le temps pour se réactiver le permet.
- A la mi- temps, si le temps pour se remobiliser le permet.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

- Cette technique permet surtout de réduire les effets physiologiques désagréables. Elle réduit donc l'anxiété somatique. Elle impacte également sur l'anxiété cognitive, en décentrant le sportif de ses pensées anxiogènes pour se centrer et se concentrer sur la respiration.
- Elle peut être utilisée à différents moments, aussi bien précompétitif que pendant la compétition. Lorsque la compétition se déroule sur une journée avec des moments de repos, ou encore lors d'un temps d'arrêt, cette technique peut être mise en pratique pour récupérer et se détendre. Cependant, il est important que le sportif connaisse et maîtrise les effets de cette respiration pour pouvoir se réactiver au bon niveau au moment opportun. Par exemple, être trop relâché et détendu avant de faire un effort explosif peut nuire à la performance.

LIMITES

- C'est une technique de coping (stratégie pour faire face au stress) efficace à court terme. Elle ne résout pas le problème à long terme.
- Cette technique doit être couplée avec d'autres techniques de préparation mentale.
- Elle nécessite la maîtrise et une bonne connaissance de ses effets pour pouvoir l'utiliser à bon escient.

EN SAVOIR PLUS

- « Soigner le stress et l'anxiété par soi-même », Dr Dominique Servant, Edition Odile Jacob, 2003.
- « Le grand livre du yoga » de Swami Vishnudevananda et Marie-Hélène Hirbec 2011.

