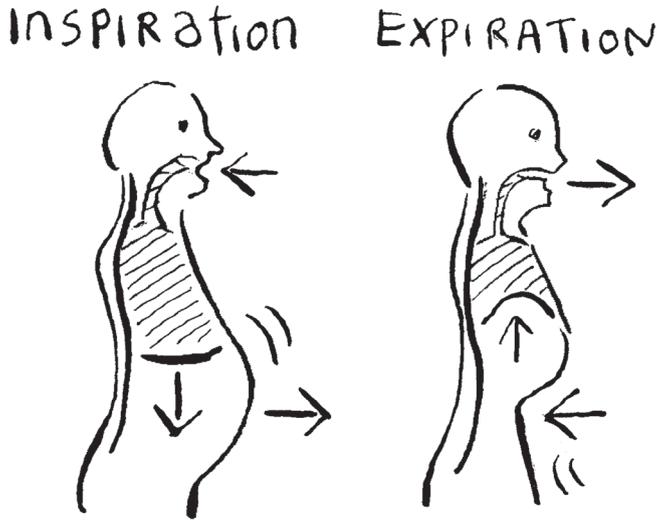


Exercice n° 97

Respirer, c'est la santé !!!



Évidemment Monsieur de La Palisse en aurait dit autant !

Mais au-delà de l'aspect nécessaire à toute survie, la respiration joue un rôle important dans de nombreux domaines : la pratique d'un sport afin de performer, l'élocution afin d'éviter une dysphonie, la relaxation afin de se sentir encore plus détendu et de diminuer le stress, l'aération du cerveau afin d'améliorer les capacités cognitives. Il est donc utile de savoir respirer de façon adaptée et efficace.

Quand bébé naît, de façon spontanée, il respire correctement, c'est-à-dire en utilisant une respiration costo-abdominale, gonflant sa paroi abdominale à l'inspiration et la rétractant à l'expiration. Il ne s'agit pas, comme on l'entend souvent, de « respirer avec le ventre », exercice semblant quand même assez compliqué à réussir au niveau physiologique ! En grandissant, nombre de personnes perdent cette bonne habitude, mal conseillées ou spontanément. Tout existe, et ils ont alors le sentiment de ne pas savoir gérer leur compétence pulmonaire.

Quand on inspire, par le nez de préférence, l'air pénètre dans les poumons, tout le monde est d'accord là-dessus. Par conséquent, lesdits poumons gonflent, prennent plus de place, les côtes flottantes s'élargissent en synergie avec le diaphragme qui, lui, descend. À l'expiration, c'est le phénomène inverse. On souffle par la bouche, le diaphragme remonte, les côtes se resserrent et impriment une pression sur les poumons pour expulser l'air qui est à l'intérieur. C'est comme un piston qui transmet sa force motrice à la colonne d'air.

Cette pression permet aux cordes vocales de vibrer pour émettre un son clair dans l'exercice phonatoire. Au cours de l'exercice physique, l'effort se produit aussi à l'expiration.

La technique de base une fois maîtrisée, de nombreuses variations peuvent être travaillées, permettant de se sentir de plus en plus à l'aise avec cette pratique en vue de son automatisation au quotidien. Sur la durée, allonger le temps inspiratoire, puis expiratoire et enfin les deux simultanément. Cela suppose un contrôle sur le débit car plus on expire lentement, plus l'émission d'air est faible. Si on souffle un gros coup d'emblée, la durée sera logiquement très courte ! Séquencer l'expiration en trois parties : souffler, s'arrêter, souffler, s'arrêter, etc., de façon naturelle, sans crispation ni sentiment de devoir mourir étouffé dans l'instant. Une multitude d'exercices existent, adaptés à chaque activité. L'apprentissage en groupe peut être très ludique et éviter à certains de se mettre trop la pression au début. Mais s'initier avec un professionnel est fortement conseillé.

Questions

1. Tout le monde garde-t-il sa respiration correcte initiale ?
2. Une respiration adaptée améliore-t-elle les performances sportives ?
3. La respiration joue-t-elle un rôle primordial dans la voix ?
4. Comment respirez-vous ?