

La respiration

Définition: La respiration est un échange de gaz (l'oxygène et le dioxyde de carbone) entre le corps (les cellules de l'organisme) et son environnement (atmosphère).

Processus: La respiration est un cycle de deux mouvements: l'inspiration et l'expiration. A l'inspire, les poumons captent l'oxygène et à l'expiration l'oxygène est diffusée dans les cellules sanguines en même temps que le corps rejette le dioxyde de carbone. Une accumulation de dioxyde de carbone dans le corps perturbe les fonctions corporelles (le système nerveux, cardiaque et respiratoire).

Dans l'organisme, l'oxygène inhalé s'associe au carbone et à l'hydrogène, fournis par l'alimentation. Ces réactions génèrent de la chaleur et produit l'énergie nécessaire aux nombreux processus essentiels à la vie.



Les effets: Le mécanisme (rythme et mouvement) de la respiration est vital. C'est la base de toute forme de vie sur terre. Il assure le bon fonctionnement du corps et de l'esprit. **Nous oxygéner aide notre organisme à se nettoyer de diverses pollutions physiques et psychiques.** Respirer c'est participer à la régulation du système cardio-vasculaire et du système nerveux. Ainsi une respiration consciente et active contribue pleinement à réduire notamment le stress en harmonisant les émotions et l'activité mentale.

La respiration agit donc sur trois dimensions essentielles: le corps, les émotions et le psychisme.

Respirer c'est l'assurance de participer à l'équilibre de notre santé. Mais c'est aussi un outil très pertinent dans l'accompagnement de changement subtil et profond en soi. La respiration nourrit de nombreuses prises de conscience:

- Prise de conscience et investissement de la globalité de son corps.
- Prise de conscience des tensions physiques, émotionnelles et psychiques.
- Prise de conscience d'une mauvaise et d'une bonne oxygénation.
- Prise de conscience de mauvaises et des bonnes postures corporelles.
- Prise de conscience des tensions, du relâchement et de l'apaisement.

-Prise de conscience de mauvaises et des bonnes postures corporelles.

-Prise de conscience des tensions, du relâchement et de l'apaisement.

Les effets sont donc une harmonisation du corps et de l'esprit qui se traduit par une sensation de détente consciente et réelle par l'apaisement de l'ensemble des systèmes de notre organisme, de centrage et d'ouverture, de fluidité intérieure..

En pratique: C'est un temps où les personnes sont invitées à s'installer en soi et à se mettre en lien avec leur mouvement respiratoire. C'est une écoute qui oriente vers une concentration et accompagne la respiration dans son processus d'oxygénation et de conscience de l'énergie qui circule dans le corps par le mouvement du souffle.

En fonction des demandes et des besoins , plusieurs techniques sont à disposition:

-La **respiration consciente**: favorise l'écoute, la concentration et la sérénité.

-La **respiration cardiaque ou cohérence cardiaque**: Régule l'ensemble des manifestations oppressantes de l'organisme (émotions accrues, pensées envahissantes, battements cardiaques rapides, sueurs...)

-La **respiration abdominale**: favorise la détente et le recentrage

-La **respiration complète**: permet de prendre conscience du processus physiologique de la respiration et engendre un profond nettoyage ainsi qu'un état de relaxation et de conscience tangible.

-La **respiration dynamique**: favorise la prise de conscience du mouvement respiratoire.

-La **respiration tournante**: tonifiante et équilibrante, elle soutient pendant des efforts physique important

-La **respiration carrée** : concentration , centrage et nettoyage

-Le "**soupir**": favorise le nettoyage rapide de pollution et chasse la fatigue

Une bonne respiration demande un réel investissement au quotidien, c'est un effort, une discipline qui s'inscrit dans le temps...Alors les résultats seront là.