

de Danièle Galicia



Découvrez  
comment la  
**Respiration**  
peut changer  
**Votre Vie**

Respirer C'est vivre...

Les Secrets de la  
Respiration Profonde

Forme et bien-être

**Les secrets de la  
respiration profonde**



## Mot de l'auteure



Je m'appelle Danièle Galicia, je suis retraitée et professeur de danses de couple, encore en activité. C'est grâce au yoga, et en particulier à la respiration, que je parcours la vie en pleine forme et en

bonne santé.

J'ai découvert le yoga il y a plus de 30 ans, dans les livres d'André Van Lysebeth.

Il fut le premier à vulgariser le yoga, afin de permettre à tous, de profiter de ses bienfaits.

À l'époque, la transmission du savoir yogique ne se faisait que de Maître à élèves.

Cela faisait déjà plusieurs mois que je cherchais des renseignements pour pratiquer le yoga, seule chez moi, et j'ai été très contente de découvrir ses ouvrages.

En effet, j'avais deux activités professionnelles en plus de ma famille, et je n'avais pas le temps de me rendre à un cours de yoga.

Ce fut pour moi une aubaine de découvrir ses livres.



Bien entendu, au fil du temps, j'ai découvert d'autres méthodes de yoga, d'autres livres, d'autres auteurs et je souhaite aller plus loin dans la vulgarisation du yoga.

Le yoga est trop souvent considéré comme une pratique réservée à une élite ou à des initiés. Le yoga n'est pas cela. Il permet d'atteindre l'harmonie entre le corps et l'esprit, indispensable pour vivre en forme et en bonne santé.

Se sentir bien dans sa peau est le plus important.

Vous pouvez prêter ou donner ce livre, à condition de ne rien y changer.

Mon but premier est de permettre au plus grand nombre de personnes de profiter de la respiration profonde.

N'hésitez pas à me poser vos questions par mail :

<mailto:katibel@bel-et-bien.net>

# Table des matières

Pourquoi respirons-nous mal ? .....	5
La respiration abdominale .....	10
La respiration costale .....	11
La respiration claviculaire .....	11
1ère étape : apprendre la respiration abdominale .....	12
2ème étape : la respiration costale.....	13
3ème étape : la respiration claviculaire.....	14
L'inspiration .....	16
La rétention d'air. ....	17
L'expiration.....	17
Récapitulons.....	18
Inconvénient. ....	18

# Pourquoi la respiration est si importante

## Pourquoi respirons-nous mal ?

Nous devons nous occuper de notre respiration tout simplement parce que la majorité des personnes respire mal. Peut-être faites-vous partie de ceux-là.

Vous vous demandez sans doute, comment peut-on « mal respirer » au quotidien. Nous respirons naturellement depuis le jour de notre naissance, et heureusement, nous n'avons pas besoin, normalement, de nous en inquiéter.

Les enfants respirent en général très bien, sauf s'ils ont de l'asthme ou une maladie respiratoire. Malgré tout on s'aperçoit que de plus en plus de jeunes enfants ont des bronchiolites durant l'hiver.

La principale raison est la pollution et le stress que l'on peut donner aux enfants en étant soi-même stressé. Une autre raison peut venir aussi du manque de sommeil dû à des journées trop longues.

En ce qui concerne les adultes, la respiration se dégrade lorsque l'on est trop stressé, fatigué ou que l'on a de l'embonpoint. Certaines maladies comme l'asthme peuvent aussi modifier la respiration.



Toutes ces causes entraînent un blocage du diaphragme en position haute. De ce fait, la partie basse des poumons ne reçoit plus l'oxygène auquel elle a droit. Les alvéoles pulmonaires situées dans la partie basse finissent par s'étioler.

Lorsqu'une partie des poumons ne reçoit pas l'oxygène, c'est notre corps entier que nous privons de ce précieux mélange.

Plus notre corps reçoit d'oxygène et mieux il fonctionne et est performant. Ceci est valable pour tous nos organes, y compris le cœur et le cerveau.

D'ailleurs, grâce à la respiration profonde, bien des maux peuvent être évités, voir disparaître.

Il n'est pas besoin de pratiquer la respiration profonde toute la journée. Vous devez dans un premier temps essayer de pratiquer cette respiration matin et soir. Le matin lorsque vous êtes encore au lit, le soir lorsque vous vous couchez, pour mieux dormir. Si vous vous sentez stressé ou fatigué dans la journée, une dizaine de respirations profondes vous feront le plus grand bien.

Au fil des jours, vous prendrez l'habitude de respirer en utilisant la respiration profonde naturellement et vous vous sentirez beaucoup mieux.

Il existe d'autre respiration que la respiration profonde, mais c'est celle qui est la plus efficace pour retrouver toutes ses capacités physiques et intellectuelles.



## Quelques notions « techniques »

La fonction respiratoire comprend l'apport d'oxygène et l'évacuation du CO<sub>2</sub>. Seule la respiration permet de se débarrasser des déchets que les cellules produisent et de purifier le sang qui transporte l'oxygène.

Si la respiration est étriquée, il peut se développer, dans les alvéoles pulmonaires bien à l'abri de la lumière et au chaud, des germes comme le bacille de coque. La respiration profonde immunise contre la tuberculose, mais aussi évite les bronchites et autres maladies pulmonaires.

Les cellules de notre corps ont besoin d'un grand apport d'oxygène pour être à leur plus haut niveau. Vous ne devez pas priver d'oxygène toutes ces petites cellules prêtes à vous servir fidèlement. Vous êtes en devoir de leur fournir l'oxygène dont elles ont besoin.

Le stress est la première cause d'une mauvaise respiration. Notre monde va de plus en plus vite, il faut être le plus performant possible et le stress s'installe inmanquablement. Le stress transforme votre respiration complète en respiration de secours. Vous respirez alors juste ce qu'il faut pour pouvoir poursuivre vos activités, mais pas plus.

Pourtant, en pratiquant la respiration profonde, vous pouvez en tirer de réels bénéfices :

- ✓ le corps devient sain et fort
- ✓ le poids se régule
- ✓ le visage resplendit
- ✓ les yeux scintillent
- ✓ la joie de vivre s'installe
- ✓ la voix est plus douce
- ✓ les maladies ont moins de prise
- ✓ la digestion s'améliore
- ✓ la concentration devient plus facile
- ✓ etc....

Si vous pratiquez la respiration profonde vous pouvez vous attendre à :

- ✓ éliminer vos tensions
- ✓ éliminer votre stress
- ✓ corriger vos mauvaises habitudes respiratoires
- ✓ se défaire de certaines attitudes physiques et mentales

**Ne laissez pas le diaphragme se bloquer par le stress,  
respirez !**



## La respiration complète

Bien des personnes s'imaginent qu'inspirer le plus d'oxygène possible, est l'action la plus importante pour avoir une bonne respiration. Il n'en est rien !

En effet, si vous voulez remplir un verre de vin et qu'il reste de l'eau dans ce verre, vous mettrez bien moins de vin que prévu. Votre vin aura un goût d'eau prononcé.

Il est donc primordial de vider des poumons avant d'y faire entrer l'oxygène. Plus vous réussirez à enlever l'air contenu dans vos poumons, plus vous pourrez faire entrer d'oxygène.

Rappelez-vous, l'air que vous expirez contient du CO<sub>2</sub> en grande quantité. Si vos poumons sont encore à moitié pleins de CO<sub>2</sub> au moment où vous inspirez, le sang qui transporte l'oxygène vers vos cellules véhiculera l'oxygène et le CO<sub>2</sub> restant. De ce fait, vos cellules n'auront pas l'oxygène qu'elles méritent.

Donc, dans le processus de respiration, l'expiration est la plus importante. Bien entendu la constitution spongieuse des poumons ne permet pas de les vider à 100 %. Mais l'air résiduel à la fin de l'expiration doit être minimum.

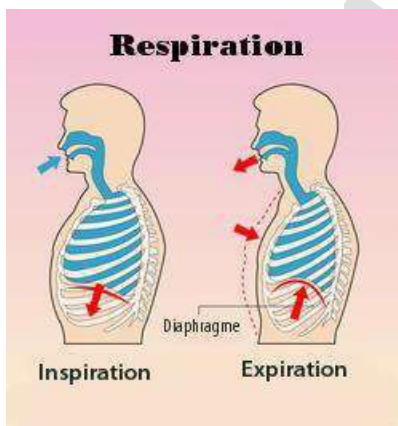
En pratiquant régulièrement la respiration profonde, vous augmenterez votre « capacité vitale » (la capacité de vos poumons).

La plupart des techniques respiratoires visent à augmenter la capacité vitale (respiratoire) pour un meilleur fonctionnement de notre corps.

Pour que cette respiration soit complète il faut utiliser :

- ✓ la respiration abdominale
- ✓ la respiration costale
- ✓ la respiration claviculaire

## La respiration abdominale



La majorité des hommes respire de cette façon. Le diaphragme s'abaisse au moment de l'inspiration et vous voyez l'abdomen se gonfler. Le diaphragme reprend sa place au moment de l'expiration.

Par contre les femmes ont bien du mal à respirer par l'abdomen. La principale cause en est les grossesses. En effet le bébé prend beaucoup de place dans l'abdomen et le diaphragme n'a pu la possibilité de descendre correctement. Après

l'accouchement, les femmes ont du mal à retrouver une respiration normale.

Pourtant, la respiration abdominale est la façon la moins mauvaise de respirer car elle permet de remplir la partie basse des poumons.

### **La respiration costale**

Cette respiration s'effectue en soulevant la cage thoracique. Cette respiration permet de remplir la partie moyenne des poumons.

Si l'on combine respiration abdominale et costale on peut considérer que la ventilation est satisfaisante.

### **La respiration claviculaire**

C'est en soulevant les clavicules que l'on fait entrer l'air dans la partie supérieure des poumons. C'est la moins bonne façon de respirer. Ce sont souvent les femmes qui adoptent cette respiration lors de leur grossesse et malheureusement elles ne la quittent plus.

# Pratique de la respiration profonde

## 1ère étape : apprendre la respiration abdominale

Pour être le plus à l'aise possible, je vous conseille de vous allonger. En effet, lorsque l'on est dans cette position la respiration abdominale est généralement naturelle.

- ✓ Allongez-vous sur un tapis, une couverture ou votre lit.
- ✓ Placez au moins une main sur votre ventre.
- ✓ Expirez le plus longtemps possible pour évacuer tout l'air qui est dans vos poumons.
- ✓ Inspirez par le nez, lentement, silencieusement en soulevant l'abdomen. Votre main se soulève en même temps que se gonfle votre ventre.
- ✓ Dès que votre ventre est gonflé, expirez lentement et silencieusement.
- ✓ Expirez le plus possible d'air.

Vous ne devez pas respirer par la partie costale, il est donc important de ne pas soulever la cage thoracique. Pour vérifier que votre cage thoracique ne se soulève pas mettez une main sur le côté, juste sous le sein.

Lorsque vous respirez par l'abdomen, le ventre se gonfle, la main qui est dessus se soulève, par contre la main placée sur le côté ne doit sentir aucune poussée.

Vous devez refaire cet exercice une dizaine de fois pour être sûr de bien le faire.

## **2ème étape : la respiration costale**

Restez dans la même position, mais cette fois-ci, c'est la partie du milieu des poumons qui va se remplir d'oxygène.

- ✓ Vous devez expirer tout l'air de vos poumons.
- ✓ Inspirez par le nez, tranquillement, silencieusement, vous écartez les côtes et vous sentez votre main poussée par l'air qui entre.
- ✓ Votre ventre ne doit pas se gonfler, votre main ne ressent aucune poussée.

Votre respiration sera plus courte que lorsque vous respirez par l'abdomen. Faites une dizaine de respirations costales pour la maîtriser correctement.

## 3ème étape : la respiration claviculaire

Vous êtes toujours dans la même position et vos mains aussi.

- ✓ Commencez par expirer l'air qui se trouve dans vos poumons.
- ✓ Inspirez par le nez, tranquillement, silencieusement en soulevant les clavicules.
- ✓ Vos mains placées sur le ventre et sur le côté ne doivent sentir aucune poussée.
- ✓ Expirez tranquillement et silencieusement par le nez.

Comme vous ne pouvez pas faire rentrer beaucoup d'air, votre respiration est plus saccadée et vous ne pourrez pas faire cette respiration très longtemps.

Très vite, vous aurez l'impression de manquer d'air.

Pour autant, efforcez-vous de faire cette respiration au moins dix fois.

## La respiration complète

Vous l'aurez compris, pour que la respiration soit complète, il faut associer les trois respirations que nous avons vues plus haut.

Ainsi la totalité de vos alvéoles pulmonaires recevront un maximum d'oxygène et toutes vos cellules s'en porteront mieux.

### **Comment procéder.**

Vous restez dans la même position, allongée, une main sur le ventre, l'autre sur le côté de la cage thoracique.

- ✓ Commencez par expirer à fond.
- ✓ Inspirez par le nez, tranquillement, silencieusement en commençant par faire entrer l'air dans l'abdomen, soulevez ensuite les côtes, puis terminez votre inspiration en soulevant les clavicules.
- ✓ Expirez par le nez, tranquillement, silencieusement en commençant par la partie basse des poumons, puis la partie centrale au niveau des côtes et enfin en redescendant les clavicules.

Refaites cet exercice une dizaine de fois pour bien vous habituer.

# La respiration profonde

Comme vous l'aurez remarqué à l'inspiration comme à l'expiration, l'air se déplace d'abord dans l'abdomen, puis les côtes et enfin les clavicules.

Cette respiration est complète et vous avez inspiré à peu près tout l'oxygène que vous pouvez.

Avec l'entraînement, vous pourrez faire entrer encore plus d'oxygène. Ainsi vous augmenterez votre capacité vitale pulmonaire.

Mais nous pouvons améliorer la respiration complète en faisant une respiration profonde.

Cette respiration va permettre à votre corps et à votre cerveau de profiter au mieux de l'oxygène que le sang véhicule vers vos cellules grises, ou non.

Cette respiration se fait en trois phases après une première expiration.

- ✓ Inspiration
- ✓ Rétention d'air
- ✓ Expiration

## L'inspiration

Comme pour la respiration complète, vous allez inspirer lentement par le nez et aussi silencieusement que possible.

### Forme et bien-être





- ✓ Remplissez d'air la partie basse de vos poumons en soulevant le ventre.
- ✓ Poursuivez en remplissant la partie moyenne de vos poumons en écartant les côtes.
- ✓ Terminez l'entrée de l'air dans la partie haute des poumons en soulevant les clavicules.

Simultanément, vous allez compter dans votre tête, le temps qu'il vous faut pour inspirer et remplir vos poumons.

Prenons par exemple 8 secondes pour remplir vos poumons.

### **La rétention d'air.**

Une fois vos poumons remplis, vous bloquez votre respiration, poumons pleins, durant la moitié du temps que vous avez mis pour les remplir.

Si nous suivons notre exemple, comptez 4 secondes.

### **L'expiration**

C'est la partie la plus difficile au début, car il faut retenir l'expiration, ou plutôt expirez lentement, silencieusement et tranquillement.

- ✓ Comme dans la respiration complète, vous expirez en premier en expulsant l'air de l'abdomen.
- ✓ Vous expirez alors par la partie costale en expulsant l'air au niveau des côtes.

### **Forme et bien-être**



- ✓ Vous terminez en expulsant l'air qui se trouve dans le haut des poumons en baissant les clavicules.

Seulement pour cette respiration, vous devez expirer très lentement. Vous devez expirer le double de temps que vous avez mis à inspirer.

Si nous prenons notre exemple vous devez expirer durant 16 secondes.

### **Récapitulons.**

1. **Expiration pour commencer**, la plus complète possible.
2. **Inspiration** durant 8 secondes en respectant l'ordre indiqué plus haut.
3. **Respiration bloquée**, poumons pleins, 4 secondes.
4. **Expiration**, dans l'ordre de l'inspiration, pendant 16 secondes

Refaites cette respiration profonde une dizaine de fois. Vous vous sentirez beaucoup plus calme et serein.

Comme je vous le conseillais au début de de cet e-book, pratiquer cette respiration profonde matin et soir et chaque fois que vous vous sentez stressé ou fatigué.

### **Inconvénient.**

Le seul inconvénient c'est d'avoir la tête qui tourne un peu les premières fois où l'on fait cette respiration. C'est juste le temps

### **Forme et bien-être**



que votre cerveau, peu habitué à recevoir autant d'oxygène, s'habitue.

Après 2 ou 3 jours de pratique, ces étourdissements disparaîtront.

NE PAS COPIER

## Conclusion

Pour votre cerveau et toutes les cellules de votre corps, la respiration profonde représente un vrai changement.

Profitez de tous ses bienfaits en pratiquant cette respiration chaque jour.

Si vous êtes en surpoids, vous pouvez pratiquer quelques exercices simples qui aideront votre métabolisme à retrouver un fonctionnement optimal. Pas de régime, juste une nutrition saine, adaptée à vos besoins pour accompagner ces exercices Belle et douce journée.

*Katibel*