

Régénération

Le deuxième souffle

■ Arrière-plan

La respiration est la fonction clé de l'organisme. En effet, le fonctionnement de tous les organes du corps dépend du bon échange d'oxygène et de gaz carbonique. Le contrôle de la respiration permet celui des émotions, développe la confiance en soi et soutient la capacité d'action, ce qui en fait un élément indispensable à la performance. Respirer signifie être à l'écoute de soi, se recharger en énergie, relâcher les tensions, éloigner les mauvaises pensées, élargir son horizon intérieur.

■ Pourquoi?

Face aux contraintes de la compétition ou de l'entraînement, il est indispensable de pouvoir relâcher les tensions physiques et mentales (émotions). La respiration est un outil qui facilite ce processus.

■ Quand?

Les exercices de respiration ont l'avantage de pouvoir s'exécuter et s'appliquer partout et en tout temps. Le sportif les effectue non seulement en compétition ou dans les situations de stress, mais aussi au quotidien, à la maison ou au travail.

■ Conséquences pratiques

Règle de base: prends du temps pour toi, installe-toi confortablement dans un endroit calme, sois attentif à tes mouvements intérieurs, avance à petits pas, la performance ne compte pas, concentre-toi sur ta respiration.

Le compte est bon

-10 10-14 15-20 20+

Quoi? Compter jusqu'à 20. Fermer les yeux et expirer aux chiffres impairs, ouvrir les yeux et inspirer aux chiffres pairs. A partir de 16, imaginer que les yeux deviennent de plus en plus lourds et les entrouvrir seulement. A 20, garder les yeux fermés et rester ainsi durant trois à cinq minutes dans le calme.

Cinq à la suite

-10 10-14 15-20 20+

Quoi? Inspirer lentement en comptant jusqu'à cinq. Faire une petite pause et compter jusqu'à 8 pendant l'expiration. Effectuer le cycle cinq fois de suite.

Changements de rythme

10-14 15-20 20+

Quoi? Effectuer quatre fois le cycle suivant sans pause: quatre respirations rapides suivies d'une grande inspiration puis expiration. Respirer par le nez et lier l'inspiration et l'expiration (rythme fluide, «rond»).

Ventre mou

15-20 20+

Quoi? Couché sur le dos ou assis, les yeux fermés, respirer de manière consciente. Diriger son attention vers le milieu du ventre, un centimètre sous le nombril. Inspirer lentement et profondément en dilatant l'abdomen (faire «gonfler le ventre») puis expirer doucement en rentrant le ventre. Durée: 2 à 3 minutes au début pour apprendre le mouvement; par après, quelques cycles respiratoires suffisent.

Expiration sous contrôle

► Nous respirons dès le moment où nous venons au monde, automatiquement, sans y prêter attention. Un problème respiratoire peut cependant arriver, c'est pourquoi il est important d'apprendre et de

pouvoir appliquer certaines techniques en cas de situation difficile. L'expiration est déterminante pour favoriser un état de relaxation optimale. Elle est effectuée

lentement puis suivie d'une courte mais perceptible pause. L'inspiration suit naturellement, d'elle-même.