

L'édito de saison :



« En avril ne te découvre pas d'un fil... mais laisse rejaillir la vie en toi ! »

Le printemps c'est l'expression de la vie qui réapparaît, au travers du réveil de la nature, du rallongement des journées, de la lumière qui se fait de plus en plus présente (enfin normalement !). Alors c'est l'occasion de laisser se réveiller la vie en nous, de reprendre contact avec notre énergie vitale. Elle peut prendre différentes formes, à chacun d'être à l'écoute de ce qui est là pour nous, au creux de notre corps... Peut-être de la joie, peut-être un peu de légèreté, peut-être de l'envie, de l'impatience, de la curiosité, de la créativité, du désir... Accueillons juste ce qui est là pour nous, sans rien attendre, sans jugement, et utilisons pleinement notre respiration pour nous relier aussi à l'énergie qui émerge autour de nous en cette belle saison. Respirons l'air encore frais du matin, respirons les couleurs de la nature qui éclate, respirons les sourires sur les visages que l'on croise, respirons le parfum des fruits qui arrivent sur les étals...RESPIRONS



Pour approfondir :

Thème du mois : L'art de la respiration

Parce que cela représente notre premier apprentissage en naissant, la respiration est l'expression de la vie qui circule en nous au travers de l'oxygène. « Elle nous accompagne jour et nuit, tout au long de notre vie. Son bon fonctionnement, voire sa maîtrise, sont garants d'une vitalité pérenne et d'un bon équilibre psychologique. La respiration ample et profonde est une seconde nourriture, aussi vitale que l'alimentation, car elle alimente en oxygène toutes les cellules de notre corps, dont 20% pour le cerveau » comme l'exprime *Edouard Stacke**.

La respiration est donc notre plus puissante alliée, une arme toujours à disposition pour nous aider à traverser ce que la vie nous réserve d'intense.

Pourtant, habituellement dans notre quotidien, nous portons peu d'attention à notre façon de respirer. Lorsque je pose cette question : « comment respirez-vous ? » aux personnes que je rencontre au cabinet ou en stage collectif pour la première fois, rares sont ceux qui savent répondre. Et c'est normal, car notre respiration est avant tout instinctive et changeante. Elle se modifie et s'adapte à ce que nous vivons, à ce que nous traversons au fur et à mesure de nos journées et de notre vie. Aussi, et je le dis souvent, il n'y a pas de bonne et de mauvaise respiration, il y a des respirations plus adaptées que d'autres en fonction de nos besoins du moment et de notre activité.

Si nous devenons plus attentif à notre respiration, nous pouvons peut être observer combien elle peut être le reflet de notre état intérieur, et porter, je dirais même « transporter » nos émotions.

En apprenant à l'utiliser pour répondre à nos besoins, nous apprenons aussi à reprendre du contrôle sur notre vie et sur la manière dont nous avons envie de la vivre. Nous remettons de la conscience et des choix dans notre quotidien.

Alors n'attendons pas pour partir à la découverte de notre propre respiration, et ce même si nous l'avons déjà fait, même si nous avons l'impression de la connaître, de la travailler dans une activité sportive, le chant ou autre approche imposant la maîtrise du souffle. Observons la manière dont elle est installée en nous, en fonction des différentes situations que nous traversons, voyons les liens que nous repérons entre une certaine respiration et les sensations qui peuvent être ressenties dans notre corps. Testons, expérimentons, puis entraînons nous à reproduire la respiration qui nous semble être là lorsque nous nous sentons calmes, paisibles.

Comment cultiver ce fabuleux pouvoir en nous ?

Nous pouvons donc commencer par porter régulièrement notre attention sur notre respiration, sans chercher à la modifier, juste l'observer, la ressentir. Comment se manifeste-t-elle en nous ? Quel est son rythme ? Son amplitude ? Quelles zones de notre corps mobilise-t-elle ? Notre inspiration est-elle naturellement plus longue ou plus courte que notre expiration ? Comment nous sentons nous avec cette respiration ?

Une fois que nous avons pu repérer comment est notre respiration, à différents moments de notre journée et de notre vie (lorsque je me lève, lorsque je suis au repos, détendu, lorsque je suis stressé ou inquiet, lorsque je suis énervé ou carrément en colère, lorsque je pratique une activité physique....), nous pouvons repérer les différences et les similitudes, repérer la respiration qui nous convient, celle qui nous fait ressentir du calme et celle qui nous stimule ou encore peut être parfois celle qui nous contraint, nous oppresse...

Puis progressivement nous pouvons tester d'autres respirations et observer ce qu'elles produisent comme sensations dans notre corps :

1. Essayons la respiration diaphragmatique, celle qui mobilise le ventre : « J'inspire le ventre se gonfle, j'expire le ventre se dégonfle »
2. Essayons la respiration thoracique, celle qui mobilise le haut du corps : « J'inspire les poumons se gonflent, les côtes s'ouvrent pour leur laisser de la place, j'expire les côtes se resserrent. »
3. Nous pouvons ensuite essayer la respiration alternée : « j'inspire les côte s'écartent puis le ventre se gonfle, j'expire le ventre rentre puis les côtes se resserrent.»

Voyons quelle respiration est naturellement la plus confortable. Puis essayons de jouer avec les temps d'inspiration et d'expiration : essayons de rallonger progressivement le temps d'expiration.

Enfin lorsque nous avons trouvé la respiration qui amène de l'apaisement (en général la respiration qui mobilise le ventre, la respiration diaphragmatique), cultivons la, entraînons la tous les jours pour qu'elle devienne progressivement notre référence, notre conditionnement, pour qu'elle soit tellement ancrée dans la mémoire de notre corps, qu'il puisse aller la chercher et la remettre en place très rapidement, d'abord sous l'effet de notre volonté puis instinctivement avec l'expérience, à chaque fois que nous avons besoin de remettre du calme et de la sérénité dans notre corps et notre esprit.

Pour aller plus loin ...



Stéphanie Ruyer « respirer, ma boîte à outils pour gérer toutes les situations »



* Edouard Stacke « les vertus de la respiration »

Prochainement....

Vacances de Pâques :

Un stage « gérer votre stress pour optimiser votre réussite » est proposé aux ados et jeunes adultes préparant des examens :

Les mardi 18 avril et vendredi 20 avril 2018 de 10h à 12h30 au Cabinet Anne Bernet à Villefontaine

10 participants maximum – tarif : 100 € le stage de 5h.