

## Améliorer sa capacité respiratoire

À l'origine de toute progression se trouve la « mémoire corporelle », attribut de notre **sagesse corporelle** innée. Or la mémoire se développe en suivant des routines. Par exemple, pratiquer une activité (physique, intellectuelle...) dans les mêmes conditions : fréquence, endroit, moment de la journée...

Dans le cas de la respiration, l'approche se traduit comme suit :

- On expérimente dans le silence en gardant le dos droit, assis ou allongé (dos).
- On respire uniquement par le nez, lentement et légèrement (jusqu'à ce qu'il faut), en comptant au rythme d'une horloge : 1, 2, 3...
- L'inspiration se fait avec une légère expansion de l'abdomen, l'expiration étant passive.
- On assure un passage harmonieux entre inspiration et expiration, et vice-versa, au moyen d'une brève rétention, disons une seconde (1 s), entre chaque phase du cycle.

Tout en contribuant à ralentir le rythme respiratoire, la pause consciente entre l'inspiration et l'expiration est le moment où se fait l'échange gazeux entre l'oxygène inspiré (O<sub>2</sub>) et le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) éliminé, la phase critique pour assurer une respiration énergétique efficace.

### L'expérimentation

On débute par une simple exploration, à savoir **écouter sa respiration** tout en se concentrant sur le compte. En y mettant le temps qu'il faut, on découvre généralement qu'on est plus calme, la durée de l'expiration s'étant allongée légèrement — un effet de la relaxation — et, possiblement, celle de l'inspiration. C'est ce qui permet d'envisager la progression, mais pas nécessairement le premier jour. À cet égard, on écoute son intuition, c'est-à-dire le signal du corps.

Pour la majorité des gens en santé, le cycle naturel conscient (nasal, lent, abdominal, léger et rythmé) est de « 4 s » à l'inspiration pour « 6 s » à l'expiration. De fait, cette durée (10 s) correspond à un rythme de 6 cycles par minute, tel qu'envisagé par les adeptes de la cohérence cardiaque.

Lorsque les circonstances le permettent — le sentiment qu'il y a une marge de manoeuvre —, on vise alors à atteindre le ratio 1:2, soit l'équivalent de « 1 s » à l'inspiration pour « 2 s » à l'expiration.

Cet allongement de l'expiration se trouve à soutenir le système parasympathique (relaxation).

On augmente alors ce premier compte (de référence), mais d'une seule unité (à l'expiration d'abord), établissant du coup un nouveau compte de référence. Bref, on passe de 4:6 à 4:7. On prend alors soin de bien ancrer ce nouveau compte en le répétant plusieurs fois ce jour-là. En effet, il faut permettre au diaphragme — le muscle central de la respiration — d'acquiescer souplesse et résistance.

Bref, après avoir dégagé une **MARGE DE MANOEUVRE SÉCURITAIRE** au niveau de 4:7, on passe à 4:8 (ratio 1:2). Bien ancrer ce nouveau compte.

Par après — toujours en écoutant le message de son corps — on prolonge le compte, mais en commençant d'abord par l'expiration, soit de 4:8 à 4:9, puis, à une autre occasion, à 4:10. Cela permet alors d'allonger le compte à l'inspiration de « 1 » unité, soit à 5:10 (ratio 1:2).

Si désiré, on continue ainsi de suite — 5:11 et 5:12 pour 6:12, etc. — en prenant tout son temps du fait que les bienfaits ressentis à chaque occasion nous incitent à pratiquer à tous les jours, calmement.

Se rappeler de toujours débiter une séance avec un compte de référence sécuritaire.

**Règle absolue** : Un cavalier (ego) ne peut aller plus vite que sa monture (corps).