

## L'efficacité de la Respiration Profonde

**Pourquoi la respiration profonde est-elle efficace ?** En réalité, il a été constaté que les personnes qui avaient une cage thoracique bien développée, et s'en servent, vivent sans que les soucis les perturbent car ils réussissent à mesurer. Par contre, ceux qui respirent mal se débattent dans de nombreuses difficultés tant sur le plan professionnel qu'affectif et ont souvent de problèmes de santé. Une mauvaise respiration ne permet pas une ventilation complète des poumons. De ce fait, l'air vicié stagne dans les poumons.

**La respiration est vitale !** On peut se passer de nourriture et de boissons durant un certain temps, mais nous ne pouvons pas nous passer de respirer. Sans oxygène, pas de vie, il en est de même pour les animaux et les végétaux. Nos cellules dépendent du sang pour leur approvisionnement en oxygène. Si l'air qui circule dans nos artères est faible en oxygène, la vitalité de nos cellules est amoindrie. Pensez au nombre de cellules qui constituent votre corps et qui dépendent de la bonne oxygénation de votre sang au travers de l'oxygène qui passe dans vos poumons. Votre devoir est d'assurer ses milliards de cellules un approvisionnement suffisant pour qu'elles puissent convenablement fonctionner.

**Comment arriver à une bonne oxygénation.** La respiration comprend deux phases, l'inspiration qui apporte l'oxygène et l'expiration qui permet d'évacuer le CO2 contenu dans les poumons. Nos cellules ne disposent d'aucun moyen pour se débarrasser des déchets qu'elles produisent ; part celui de les verser dans le sang et la purification a lieu, entre autre, dans les poumons. De plus, dans des poumons mal ventilés peuvent se développer des germes qui se plaisent dans l'obscurité et l'humidité. Par exemple, le bacille de Koch, ne résiste pas ; l'action de l'oxygène et c'est avec une ventilation complète des poumons que l'on est immunisé contre la tuberculose. Vous n'avez pas attendu ces conseils pour respirer mais en pratiquant la respiration profonde vous vous rendrez compte que quel point vous respiriez mal. Il y a autant de différence entre une personne qui pratique la respiration profonde et une qui respire mal et entre un enfant qui barbote au bord de l'eau et un champion de natation. Le premier se bat pour rester à la surface et dépense beaucoup d'énergie pour avancer alors que l'autre avance vite et sans effort comme un poisson. Apprenez à respirer la compensation sera merveilleuse. Vivre c'est respirer, respirer c'est vivre et les yogis mesurent la durée de la vie humaine en nombre de respirations. Autant dire qu'il vaut mieux respirer lentement et profondément que vite et superficiellement si l'on veut vivre vieux et en bonne santé.

**Pourquoi nous respirons mal ?** Nous avons tous su respirer quand nous étions bébés. Depuis les choses ont changé et la respiration est devenue incomplète, superficielle, saccadée, hâtive, parce que nous sommes perpétuellement crispés et tendus sous l'emprise de l'anxiété, la colère, le stress et bien d'autres choses encore. Le souffle permet l'élimination des tensions, la correction des mauvaises habitudes et attitudes physiques et mentales ; condition de bien respirer. La mode avec des accessoires vestimentaires qui compressent l'abdomen, empêche de respirer normalement. C'est pourquoi les femmes respirent souvent plus mal que les hommes. D'autres obstacles physiques sont aussi redoutables tels que les abdomens durs et contractés qui bloquent toute respiration et contracture toute la personnalité. Les thorax rigides, les diaphragmes immobilisés par l'accumulation de gaz dans le tractus gastro-intestinal sont aussi responsables d'un blocage de la respiration. Il faudra donc que détendre tous les muscles tendus en permanence qui empêchent toute respiration normale par la relaxation. La relaxation totale et la respiration profonde sont la porte d'entrée de votre forme et de votre bonne santé. Dans mon prochain article je vous expliquerai l'importance de l'expiration.

## About the Author

Retraite depuis quelques années, je me suis reconverte dans les soins de beauté et bien-être. Mais aussi professeur de danses ; 2. Afin d'aider mes amies j'ai écrit et crit des e-books : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique Et ; Le yoga chez soi ; <http://gazou-beaute-bien-etre.blogspot.com/> <http://www.bel-et-bien.net/blog/wordpress/>