

Comment respirer profondément pour bien se relaxer

En plus d'être facile, c'est quelque chose qu'on peut pratiquer à n'importe quel moment. Croyez-le ou non, les meilleurs athlètes trouvent le temps de pratiquer la respiration profonde, avant, pendant et après leurs compétitions.

Ils n'ont pas besoin d'outil spécial ou d'environnement spécial, et vous non plus.

Ce qui est intéressant est que, bien que respirer soit une fonction automatique, nous ne le faisons pas toujours comme il faut.

Cela est particulièrement vrai dans des situations de compétition où l'anxiété et le stress conduisent à une respiration inefficace, avec des périodes de courtes respirations sans profondeur. Les entraîneurs sportifs ont conscience qu'une telle inefficacité dans la respiration influence presque toujours sur les capacités de leurs athlètes.

C'est pourquoi, ils mettent l'accent pour obtenir d'eux une respiration correcte avant de passer au développement moteur. Les coachs des gagnants savent aussi que la respiration profonde aide leurs sportifs à rester concentrés et détendus pendant la durée des compétitions, car une telle respiration permet de diminuer ou de gérer l'anxiété et le stress.

Actuellement, l'expert en amélioration des performances Duke Zielinski travaille avec l'équipe féminine de natation synchronisée des États-Unis pour les aider à se préparer mentalement aux J.O. de 2008.

Dans le cadre de l'entraînement de Zielinski, celui-ci fait mesurer le niveau de concentration, d'émotion et d'énergie de l'équipe.

Mais il apprend aussi à l'équipe les techniques pour respirer correctement, techniques qu'elles pratiquent à la fois individuellement et ensemble.

En plus d'aider les filles de l'équipe à se relaxer sous la pression intense qu'elles ressentiront sûrement lorsqu'elles se produiront, Zielinski s'assure aussi que la respiration de l'équipe reste synchronisée durant tout l'exercice, élément crucial si l'équipe veut obtenir de bon résultats.

Si une respiration peut affecter positivement ou négativement les performances d'un sportif, elle peut aussi affecter vos propres performances.

Une respiration correcte propulse l'oxygène dans le flux sanguin et aide à renforcer les muscles, les nerfs et le cerveau qui sont les parties de votre corps dont vous dépendez le plus pour vos performances.

Respirer profondément ne vous aidera pas seulement à vous relaxer mais cela vous empêchera également de vous sentir fatigué.

C'est pour cette raison que la respiration profonde est une technique mentale qu'il est certainement important d'apprendre.

Comme la respiration profonde est plus efficace lorsqu'elle est faite par le nez, commencez par vous assurer que vos 2 narines sont propres et débouchées. C'est le bon moment pour vous moucher, si besoin.

Ensuite expirez.

Avec la bouche fermée, commencez à inhaler lentement et sans forcer par le nez. Pour vous aider, imaginez-vous en train de remplir d'air vos poumons en commençant par le bas.

Maintenant, continuez à puiser l'air par le nez. Une fois que vous avez atteint une inspiration maximale, retenez votre souffle pendant 1 seconde ou 2. Enfin, commencez à expirer, lentement et calmement, jusqu'à ce que vos poumons soient vides. Tirer sur la ceinture abdominale permet de s'assurer que les poumons sont vides de tout l'air qu'ils contenaient.

Répétez ensuite ces étapes autant de fois que nécessaire et aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

Durant les premières tentatives de respiration profonde, il n'est pas rare de ressentir des étourdissements. Mais il ne faut surtout pas s'inquiéter. Cette sensation indique simplement que vous fournissez trop d'oxygène à votre sang. Si cela arrive, arrêtez de respirer profondément et reprenez une respiration normale.

En même temps que les inspirations et expirations profondes, il est important de faire un effort conscient pour relaxer aussi bien l'esprit que les muscles. C'est une étape qui est en réalité assez difficile pour la plupart d'entre nous. Pour que cela soit plus facile, essayez de vous concentrer uniquement sur les tâches d'inspiration et d'expiration. Si la capacité à vous relaxer vous échappe toujours, essayez de fermer les yeux et/ou de vous entourer d'une musique calme et voyez si cela vous aide.

[Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(Cadeau Gratuit\)](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(Gratuit\)](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)