

# Prendre une pause

## pour respirer

Par l'ACSM – Division du Québec

Avez-vous pris 30 secondes pour respirer aujourd'hui? « Pas de chichi, pas de position de lotus ou de cobra. Vous pouvez faire un exercice de respiration au volant de votre voiture<sup>1</sup> », en donnant le bain aux enfants ou en faisant face à une personne qui pousse à bout votre patience.

Il existe mille et une techniques pour respirer. Peu importe celle que vous utilisez, la prochaine fois que vous vous sentirez tenduE, prenez quelques minutes pour ralentir la cadence et respirer profondément.

### Exercice

Voici un exercice de respiration du cœur (cohérence cardiaque) pour réduire le stress et l'anxiété.

Vous pouvez commencer par une séance de 2 minutes, puis augmenter jusqu'à 10 minutes. Une pratique régulière donne de meilleurs résultats.

Vous pouvez vous asseoir, vous allonger ou marcher doucement. Les yeux ouverts ou mi-clos.

- 1 Inspirez et expirez par le nez. Sentez l'air entrer et sortir par les narines. Prenez de longues et profondes respirations.
- 2 Essayez maintenant d'ajuster votre respiration pour inspirer pendant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes. 1... 2... 3... 4... 5...
- 3 Maintenant, imaginez que chaque respiration se rend à votre cœur comme si celui-ci se gonflait à chaque inspiration et se dégonflait à chaque expiration. La technique consiste à respirer à un certain rythme tout en imaginant qu'on respire dans son cœur. 1... 2... 3... 4... 5... Prenez le temps d'être en contact avec votre cœur tout en respirant longuement et profondément.
- 4 Prenez le temps de ressentir et d'apprécier le calme et la sérénité qui vous habitent.
- 5 Lorsque vous vous sentirez prêtE, vous pourrez arrêter progressivement, en douceur, et revenir à vos activités quotidiennes. 1... 2... 3... 4... 5...

### Saviez-vous que ...

Le cortisol, ou hormone du stress, est produit par le cortex cérébral. Parmi ses nombreux rôles, il contribue au maintien des fonctions vitales du corps durant les périodes de stress. Le stress peut, jusqu'à un certain niveau, être une réaction physiologique essentielle à l'un ou l'autre événement; il peut être bénéfique pour le corps et le cerveau. Cependant, des états de stress chronique accompagnés d'une sécrétion élevée et continue de cortisol peuvent provoquer des déficiences immunitaires ainsi que des infections<sup>2</sup>. Pour neutraliser l'excès de stress et diminuer le niveau de cortisol produit, rien de tel qu'une marche avec son chien, le chant, l'activité physique, la méditation, le yoga ou des exercices de respiration...

**À vous de choisir!**

### Mes pauses pour respirer

<sup>1</sup> LUPIEN, Sonia, Ph. D. *Par amour du stress*, Montréal, Éditions au Carré, 2010, p.208

<sup>2</sup> REVUE SCIENCES ET AVENIR. « Comment l'esprit guérit le corps », juillet 2013, n° 97, p. 36.