



**- Maîtriser la  
Respiration Ventrale -**

*en moins de 72h*

On pense le plus souvent que le fait de respirer, ce réflexe qui consiste à inspirer et à expirer représente tout simplement un geste naturel et spontané. Il faut pourtant savoir que l'homme est capable de respirer de bien de manières différentes selon le contexte. En effet, la plupart d'entre nous y accordent très peu d'attention, mais ce sont les spécialistes qui ont constaté les diverses façons de respirer chez chaque individu. De ce fait, il semble que lorsqu'une personne est détendue, elle respire grâce à la respiration ventrale. En revanche, lorsqu'on se retrouve sous la pression et le stress, la respiration devient thoracique.

Dans cette optique, **pour retrouver une sensation de sérénité, il faut se mettre à respirer par le ventre**. En réalité, cette dernière technique respiratoire n'est autre que la respiration naturelle de l'Homme. Cependant, avec le mode de vie souvent sans frein d'aujourd'hui, de moins en moins de personnes adoptent ce réflexe.

## Qu'est-ce que la respiration ventrale ?

Encore appelée respiration abdominale, c'est également la **respiration abdomino-diaphragmatique antérieure** pour la science. En effet, elle représente la variante la plus répandue et la plus connue des *respirations diaphragmatiques*. Par ailleurs, elle est aussi très prisée dans plusieurs disciplines sportives et thérapeutiques. Citons tout spécialement le [yoga](#) où l'on parle de respiration yogique. Entre autres, on connaît aussi la respiration par le ventre comme étant la respiration de bébé. Ce, dans la mesure où ce sont principalement les nourrissons qui respirent ainsi. *Il vous suffit d'observer un nourrisson pour le comprendre !*

La respiration ventrale, comme son appellation l'indique clairement, implique surtout un mouvement du ventre ou de l'abdomen. Elle se remarque alors sur le tronc humain par **l'action du ventre qui se gonfle lors de l'inspiration de l'air** et se dégonfle au moment de l'expiration. C'est un mécanisme de [respiration consciente](#) vertueux pour l'homme et plusieurs raisons attestent de son utilité pour l'organisme.

## Comprendre le mécanisme de la respiration par le ventre

Vous l'aurez compris, la respiration abdominale reste une technique de [respiration profonde](#), lente et modérée qui repose sur des mouvements du ventre. Cette respiration ventrale s'explique par un mécanisme très simple. Elle se caractérise fondamentalement par une contraction du diaphragme, suivi d'une élévation des côtes à travers l'action des muscles intercostaux externes. Rappelons que le diaphragme est un muscle en forme de parachute qui presse contre les viscères lorsqu'il se contracte. L'abaissement du diaphragme permet alors aux poumons d'occuper davantage d'espace et d'aspirer l'air émanant de l'extérieur. Ainsi, le gonflement du ventre est provoqué non pas à cause de l'air, mais par l'activité du diaphragme qui pousse les organes internes vers le bas. Ce phénomène se produit au cours de l'inspiration.

**La respiration ventrale entraîne le relâchement du diaphragme** qui se décontracte et remonte au cours de l'expiration. Cela permet aux poumons de se vider totalement et de revenir à leur volume initial. Ainsi, le ventre se dégonfle également et se creuse, car les organes intestinaux retrouvent leur position.

## Respiration abdominale : quels sont les bienfaits que l'on peut en tirer ?

La respiration par le ventre revêt tout aussi bien des vertus au niveau physique que psychologique. Si l'on respire en général ainsi naturellement, la pratiquer de manière consciente permettrait de décupler ses bienfaits.

## Respiration ventrale : un moyen anti stress naturel

La respiration abdominale est un **procédé respiratoire agréable et propice au bien-être**. Elle est posée, calme et profonde, contrairement à la respiration thoracique. Cette dernière représente le type de respiration que l'on retrouve chez les personnes stressées ou angoissées. Pour cause, les ondes négatives entraînent un blocage au niveau du diaphragme (*la fameuse sensation d'avoir une boule dans le ventre*). Résultat ? La respiration se limite au niveau supérieur du corps, soit au niveau du thorax.

Par contre, les personnes détendues, elles, adoptent plutôt la respiration ventrale. En effet, le souffle de ces individus parvient entièrement jusqu'au ventre, car ils ne rencontrent pas le blocage que connaissent les personnes stressées. C'est justement cette **respiration complète et en profondeur** qui explique en quoi la respiration abdominale se montre comme un outil anti stress efficace.

En somme, on peut parler d'une respiration anti stress qui vous permet de vous détendre en vous mettant dans de meilleures dispositions pour mieux gérer :

- les tensions ;
- les émotions fortes ;
- et le stress.

Ainsi, cette technique respiratoire favorise votre équilibre psychique, spirituel et émotionnel.

## Une source d'équilibre énergétique

Grâce à la respiration ventrale, vous pouvez rééquilibrer la circulation de l'énergie vitale dans votre organisme. Pour cause, respirer par le ventre possède la particularité d'agir précisément au niveau du centre de gravité énergétique du corps. D'ailleurs, on appelle communément ce dernier « le plexus solaire ». Et il convient de savoir que ce foyer du Qi se situe juste sous le diaphragme, donc au niveau du ventre.

Nous avons vu plus haut que certains facteurs négatifs entraînent un blocage au niveau du diaphragme. Cela bloque alors par la même occasion le plexus solaire. En pratiquant la respiration ventrale, **vous relâchez le diaphragme ce qui permet en conséquence de relâcher le plexus solaire**. Tous ces facteurs permettent de déduire que la respiration abdominale joue un rôle dans la bonne circulation du Qi dans le corps. Et lorsque l'énergie vitale se propage bien, on se sent ragaillardi, ce qui optimise le sentiment de bien-être intérieur.

## Une technique de respiration bonne pour les cellules, le sang et le cœur

Le diaphragme, ce petit muscle situé entre les cavités thoracique et abdominale œuvre à l'équilibre organique en favorisant la **ventilation pulmonaire** et le réapprovisionnement des cellules en oxygène. Par conséquent, la respiration ventrale contribue à la cohérence cardiaque et participe à la **libération des toxines du corps**.

Entre autres, une respiration abdominale permet à l'ensemble des alvéoles pulmonaires situés dans la partie basse des poumons d'être impliqués dans les échanges gazeux avec le sang. Ces facteurs se révèlent tout particulièrement intéressants dans le cadre du sport. C'est la raison pour laquelle de nombreux coachs sportifs et les athlètes eux-mêmes pratiquent la respiration abdominale avant, durant et après les efforts physiques. Cela permet d'optimiser leurs performances.

## Comment pratiquer la respiration yogique ?

Peu de gens pratiquent la respiration ventrale de manière consciente. En réalité, pour pouvoir la maîtriser et l'effectuer sans trop de difficultés, un bon entraînement reste de mise. Plusieurs exercices peuvent vous aider dans ce sens. Cependant, je vous recommande personnellement celui du blog [Personal Sport Trainer](#) pour son efficacité. En voici le résumé.

- Faites l'effort de trouver du temps pour vous allonger confortablement dans un endroit calme et sur le dos.
- Ensuite, fermez les yeux. Placez une main sur votre ventre et l'autre sur la poitrine. Essayez de rester détendu en respirant normalement.
- Maintenant, sortez tout l'air contenu dans vos poumons en expirant.
- Commencez désormais la respiration ventrale en **inspirant doucement par le nez tout en canalisant votre attention sur votre ventre** pour le gonfler. La main posée sur le ventre doit alors se soulever progressivement.
- Continuez à remplir d'air vos poumons pour que votre poitrine se gonfle sans que le ventre lâche. Vous saurez que vous avez réussi si vous sentez le soulèvement de votre main posée sur la poitrine.
- Lorsque vos poumons sont remplis, **expirez lentement par la bouche en rentrant le ventre**.
- Une fois que vous avez entièrement expiré l'air, restez en apnée pendant quelques secondes, puis recommencez.

Répétez cet exercice jusqu'à ce que la respiration ventrale s'intègre à votre quotidien. Ce n'est que de cette façon que vous réussirez à en tirer les meilleurs avantages.

## Quelques alternatives d'exercices

D'emblée, la respiration abdominale se base sur le principe suivant : inspirer profondément en gonflant d'abord le ventre, puis la poitrine, et expirer doucement. Ainsi, voici d'autres exercices qui pourront vous servir, selon vos envies.

- Posez un livre de taille moyenne sur votre nombril. Inspirez par le nez, de sorte à sentir que votre ventre soulève le livre. Ensuite, expirez par la bouche en rentrant le ventre. Généralement, le poids du livre devrait grandement faciliter l'expiration.
- Utilisez la respiration ventrale pour optimiser la cohérence cardiaque. Pour ce faire, **inspirez et expirez principalement avec le nez**. Bien sûr, n'oubliez pas de gonfler puis de dégonfler le ventre.
- Pratiquez la respiration abdominale en position assise grâce à la respiration croisée. Installez-vous en position du lotus ou en tailleur. Puis, placez votre main gauche sur votre genou droit et votre main droite sur le genou gauche. Penchez légèrement la tête en avant et commencez l'exercice de respiration. Vous allez constater que le ventre va gonfler mécaniquement.

## Quand faut-il penser à mettre en pratique la respiration ventrale ?

La respiration abdominale se pratique à tout moment et n'importe où. Vous pouvez l'intégrer à votre rituel matinal ou celui du soir. Au réveil, cette technique vous plonge dans un état positif dès les premières minutes de la journée, ce qui vous permet de rester de bonne humeur. Quant à un exercice en soirée, c'est une bonne solution qui vous permet de mieux dormir. Si vous êtes notamment victime de [troubles du sommeil](#), cette approche pourrait vous aider à venir à bout de ces derniers.

Vous pouvez aussi **programmer un réveil toutes les heures pour réaliser la respiration ventrale**. Au fur et à mesure que vous allez vous habituer, vous n'aurez plus besoin de rappel, car respirer par le ventre deviendra un réflexe automatique. En pratiquant la respiration abdominale de manière instinctive, vous [devenez plus zen](#) sans vous forcer.

Enfin, pensez à respirer avec le ventre aussitôt que vous sentez que le stress, la pression ou encore la nervosité commencent à monter. Cela permet de faire baisser la tension. Si vous vivez une [fatigue psychologique](#), ressentez le burn-out ou si vous avez le trac par exemple, vous devriez aussi adopter la respiration ventrale sans hésiter.

## Ce qu'il faut retenir à propos de la respiration ventrale

La respiration abdominale représente **la forme de respiration naturelle de l'Homme**. Acquis à la naissance, cette manière de respirer se transforme pourtant en respiration thoracique pour plus d'un au cours de la vie. Stress, pression, angoisse, pensées négatives..., ce sont tout autant de raisons qui réduisent les capacités à respirer entièrement avec le ventre à cause des blocages que celles-ci entraînent au niveau de l'abdomen.

Afin de pouvoir se détendre pleinement, retrouver un sentiment de paix et [savoir lâcher prise](#), il convient alors de réapprendre à maîtriser à nouveau la respiration ventrale. Pour ce faire, vous pouvez tout simplement vous adonner à des exercices de méditation et de yoga, des disciplines qui placent le contrôle de la respiration au cœur de la séance. Autrement, **intégrez progressivement la respiration abdominale à votre emploi du temps** quotidien.