



Une pause pour respirer

Plus de respiration, moins d'impulsivité

Savais-tu que de simples exercices de respiration peuvent aider à calmer ton impulsivité et ta fougue? Dans une récente étude, on a demandé à des adolescentEs de pratiquer des exercices d'inspiration et d'expiration. Après quatre semaines, ces adolescentEs avaient plus de facilité à contrôler leur impulsivité que ceux et celles qui n'avaient pas fait les respirations. Les scientifiques de l'Université de Californie ont pu conclure que respirer avait un impact non négligeable sur le bien-être psychologique¹.

1

2

Plus de respiration, moins de stress

Cela peut te paraître surprenant, mais ta respiration habituelle n'est pas toujours la plus efficace puisqu'elle ne remplit tes poumons d'air qu'à moitié. Prendre de longues et grosses bouffées d'air, en ayant pleinement conscience de ton souffle, mobilise entièrement tes poumons et ton diaphragme. Respirer profondément plusieurs fois au cours de la journée peut t'aider à être plus alerte, à réduire ton stress et à améliorer ta circulation sanguine².

Plus de respiration, plus de concentration

Savais-tu que prendre le temps de contrôler ta respiration pendant deux minutes est l'une des méthodes les plus simples pour te détendre et augmenter ta concentration?

Voici un truc facile à faire pour y arriver : **la respiration carrée**.

- J'inspire pendant 8 secondes ;
- Je retiens mon souffle (poumons pleins) pendant 8 secondes ;
- J'expire pendant 8 secondes ;
- Je retiens mon souffle (poumons vides) pendant 8 secondes.

3

4

Plus de respiration, moins de tension

Pour aider tes poumons à se remplir au maximum, voici un exercice facile.

- Debout ou à genoux, tiens dans tes deux mains une corde, un bâton ou un élastique, et étire ou écarte les bras d'environ 2 fois la largeur de tes épaules ;
- En inspirant, bras tendus, passe la corde (ou l'autre objet) derrière toi jusqu'à ce que la sensation d'étirement se fasse bien sentir ; descends les bras le plus bas possible ;
- En expirant, reviens à la position de départ ;
- Recommence l'exercice 3 ou 4 fois³.



1 HUFFPOST. Les effets et Les bienfaits étonnants d'une bonne respiration, [en ligne].
[http://www.huffingtonpost.fr/2013/07/15/effets-bienfaits-etonnants-respiration_n_3597269.html]

2 Idem.

3 LE BLOG. Étirement en cyclisme: bien s'étirer après sa séance de vélo, [en ligne].
[<http://www.entrainement-cyclisme.com/blog/etirements-cyclisme-exercices.html>]

Le savais-tu?

La position des cyclistes sur leur vélo comprime leur cage thoracique. Cet exercice leur est souvent conseillé pour les aider à conserver une bonne posture, à libérer les tensions musculaires et à se détendre.