

Introduction : Description

La respiration est à la base de nombreuses techniques (yoga, hypnose, cohérence cardiaque, méditation...), il est donc tout à fait logique de la retrouver dans la méthode TOP.

Respirer est un processus semi-automatique c'est à dire en partie gérer inconsciemment par notre cerveau tout au long de la journée et notamment la nuit lors de notre sommeil. Cette action contribue à l'**équilibre physiologique et psychologique**.

La respiration reste une fonction physiologique, une réaction chimique ce qui est un avantage conséquent pour qui veut pouvoir influencer sur son système nerveux **sympathique** (dynamisant) ou **parasympathique** (relaxant). Peu importe que l'on y croit ou pas, c'est mécanique, le fait de respirer volontairement d'une certaine façon engendrera toujours les mêmes réactions.

C'est pour cette raison que les exercices respiratoires font partie de la phase préparatoire commune à toutes les techniques TOP.

Beaucoup de personnes sous-estiment l'importance de la respiration. Or, dans la vie courante, nombre d'entre elles respirent "à minima" sans mobiliser le ventre ni les sommets pulmonaires du fait de la sédentarité ou de l'éducation («tiens-toi droit et rentre le ventre ! »).

Par ailleurs, en situation de stress, il est classique d'avoir «le souffle coupé» ou de respirer rapidement et superficiellement car le **diaphragme** réagit immédiatement au stress et reste contracté. Il faut donc apprendre à respirer «à maxima» à l'aide des trois étages respiratoires (abdominal, thoracique et scapulaire) et à pratiquer différents exercices respiratoires en fonction des réactions de stress présentées (respiration relaxante pour se détendre et se calmer, respiration dynamisante pour se stimuler ou respiration régulant le niveau émotionnel pour garder ses moyens et contrôler la situation).

En début d'entraînement, la respiration contrôlée peut engendrer quelques vertiges. Il ne faudra donc effectuer que deux ou trois respirations les premières fois, puis en augmenter progressivement le nombre. Selon les sensations vécues par les sujets, il convient de proposer deux ou trois exercices différents au cours de la même séance, en laissant bien le temps de récupérer entre chaque série. Il faudra également penser à faire une reprise à l'aide d'étirements avant d'engager la discussion à l'issue de chaque type d'exercice. Pendant les exercices et pendant la récupération, les sujets prendront conscience de leurs sensations. Cela leur permettra de choisir judicieusement les mouvements respiratoires qui débiteront leur Relaxation Psycho-Physiologique Personnalisée, ainsi que ceux qui leur permettront de faire face et de s'adapter à toute situation.

Souvent utilisée comme préalable à une séance, la respiration reste une technique à part entière qui demande peu de temps et peut être utilisée où que l'on se trouve car conscient ou non, vous respirez tout le temps!