

# COURRIER DU BIEN ÊTRE N°1



## Se connecter à sa respiration

*Par Marc Sébire*

**Sophrologue praticien  
Spécialisé en Mindfulness  
Auteur**

[ma.sebire@orange.fr](mailto:ma.sebire@orange.fr)

06 87 92 22 92

<https://www.infinitepresence-mindfulness.com>



INFINITE  
PRESENCE

*Avoir conscience de sa respiration c'est se connecter à sa vie.*

La respiration est une faculté innée de se connecter à soi, un soutien qui nous ancre à l'instant présent, une connexion à tout ce qui nous entoure. Elle est le fil continu qui accompagne tout mouvement, la première des pratiques à explorer et à mettre en place dans le quotidien.

Évidemment, il est nécessaire d'apprendre à se connecter à notre souffle. Il est un acte fondamental dans la gestion du stress et des émotions, une clé ouvrant sur un apaisement, un espace d'accueil conscient de ce qui se passe en nous. J'aime cette image où l'on s'appuie sur le souffle pour mettre en place le calme, il permet de rejoindre un niveau de conscience qui nous met en condition d'être l'ouverture et la tranquillité. C'est un support, à partir duquel je sais où je suis c'est-à-dire au centre de moi-même.

Elle établit naturellement un repère qui ramène à soi. Trouver cet état initial passe par une pratique régulière. Il s'agit d'ancrer à travers la respiration un état permanent, une toile de fond toujours accessible, tout comme l'omniprésence du silence que l'on retrouve lorsque le bruit s'arrête.

Respirer c'est la première et dernière chose que nous faisons sur cette terre. Alors entre ces deux instants, appliquons-nous à faire cela le mieux possible. En inspirant nous absorbons l'oxygène dans nos poumons, avant qu'il ne se diffuse dans le sang, puis vers nos muscles et organes. Tous les éléments de notre corps fonctionnent alors de façon optimale.

Durant ce processus d'oxygénation, le corps fabrique du CO<sub>2</sub>, dioxyde de carbone, déchet gazeux transféré par le sang vers les poumons c'est l'expiration qui le projette hors du corps.

La respiration est indispensable à la vie, elle est une cause et une conséquence de nos états émotifs. Être soumis à une raréfaction d'air en altitude ou dans une atmosphère toxique, engendre un étouffement, la peur de manquer d'air, de s'asphyxier, de mourir.

Les états de stress engendrent des apnées qui réduisent notre attention. Ils ouvrent la porte aux angoisses et aux attitudes anxieuses, qui réduisent également l'amplitude de la respiration. La négliger aggrave les conséquences sur nos états émotionnels. A l'inverse, bien respirer apporte de bonnes capacités de concentration et apporte du bien être en soi – corps et esprit – une aisance qui nous permet d'absorber plus sereinement les émotions soudaines et intenses.

Une respiration fluide est d'importance capitale dans la pratique du yoga, autant sur un plan biologique qu'énergétique. En effet, selon la discipline ancestrale exercée par les yogis, il existe un corps fluide nourri par une substance contenue dans l'air que nous respirons, le Prana. Celui-ci est capté dans l'air en utilisant essentiellement une respiration nasale. La pratique respiratoire en yoga se nomme « pranayama ».

La sophrologie utilise différents exercices qui permettent de ressentir la respiration dans divers endroits du corps et dans différentes postures. L'inspiration, la rétention et l'expiration dans les cinq systèmes (régions du corps définies par le professeur A. Caycedo) permettent de prendre conscience de ces différentes parties du corps, d'envoyer du « positif » ou d'installer des qualités afin de les ressentir en soi et de les ancrer.

[ma.sebire@orange.fr](mailto:ma.sebire@orange.fr)

06 87 92 22 92

<https://www.infinitepresence-mindfulness.com>

Elle est sans doute le premier des points communs entre les disciplines de la méditation, du yoga, de la sophrologie et d'autres pratiques.

### *La conscience le souffle*

La respiration n'est pas qu'un élément de pratique. Elle est omniprésente, fonctionnelle et nourrissante, ne réclame aucune volonté particulière. Elle est une capacité donnée à la naissance et qui reste à explorer pour la plupart des individus notamment en occident.

Il est dommage de constater que le rythme de vie de notre société moderne néglige cette faculté naturelle par laquelle nous pouvons nous ancrer et nous régénérer à chaque instant.

Il est regrettable de voir à quel point l'altération du flux respiratoire par un stress répétitif réduit le taux d'oxygène dans notre organisme et détériore la santé et les capacités de concentration. Alors qu'en étant conscient de la profondeur des sensations qu'elle contient et de l'amplitude du mouvement corporel qu'elle anime, nous aurions une plus grande possibilité de maîtrise de nous-mêmes, de nos émotions, nos pensées, la douleur, l'écoute, etc...

Tourner son attention vers les sensations et les mouvements de la respiration nous berce tel le mouvement d'une vague dans toute son amplitude. L'exploration à chaque instant de l'inspiration en atteignant le sommet nous percevons se petit moment de pause, avant de glisser dans l'expiration ou l'esprit rejoint l'enracinement dans la vie en réduisant les tensions. Cette perception nous connecte au présent par une dissipation naturelle des voiles de l'apparence et nous relie à la réalité dans la clarté de nos priorités, de ce qui est essentiel.



[ma.sebire@orange.fr](mailto:ma.sebire@orange.fr)

06 87 92 22 92

<https://www.infinitepresence-mindfulness.com>

[ma.sebire@orange.fr](mailto:ma.sebire@orange.fr)

06 87 92 22 92

<https://www.infinitepresence-mindfulness.com>