

## Vivre plus longtemps tout en augmentant la santé physique et mentale

Le premier acte que nous faisons en venant au monde, c'est respirer. Sans avoir appris, nous trouvons tout de suite le bon rythme pour donner à nos poumons l'air qui leur permettra de faire circuler la vie dans notre corps. La respiration commence à la naissance et se termine avec le dernier soupir. L'être humain est ce qu'il mange, ce qu'il assimile, ce qu'il pense mais aussi ce qu'il respire. L'air fortifie, régénère et reconstitue l'organisme. C'est une nourriture indispensable aux muscles, aux cellules, aux nerfs, au cerveau et au sang.

La respiration est la seule fonction vitale dépendante du système neuro-végétatif que l'homme puisse maîtriser. Participant à la régulation du système nerveux, de la circulation sanguine, la fonction respiratoire est bien entendu capitale d'un point de vue physiologique. D'un point de vue psychologique, la relation entre respiration et état émotionnel n'est plus à prouver. Mais, dans le cadre de la gestion émotionnelle, l'important est de constater que cette relation est bilatérale : La vie psychique influe sur la respiration, la respiration influe sur la vie psychique. Une bonne respiration a la capacité extraordinaire de nous apporter énergie et bien-être, alors qu'une mauvaise respiration génère de nombreux troubles. Elle peut découler d'une mauvaise posture, d'une raideur physique, de l'anxiété, du stress, mais le plus souvent d'une méconnaissance de ce processus pourtant si naturel, respirer.

La pratique régulière de la respiration consciente transforme tout l'être, le corps aussi bien que l'esprit : la posture s'améliore. Les maux et les douleurs deviennent moins sévères et peuvent même disparaître. La confiance en soi se développe, Bien des choses deviennent plus faciles à faire... Le cerveau, l'organe le plus consommateur d'oxygène, est stimulé, favorisant mémoire et concentration. La respiration classique, réduit effectivement la capacité vitale, c'est-à-dire le plus grand volume d'air que l'on est capable de faire entrer et sortir de ses poumons. De plus elle sollicite exagérément les muscles respiratoires thoraciques qui détourneraient une partie du sang à leur profit et priveraient du même coup le reste de l'organisme. L'effet se ferait sentir sur la performance avec un engorgement acide précoce tout à fait préjudiciable à la performance. Nous respirons entre 20000 et 30000 fois par jour selon le niveau de dépense physique. Alors prenez le temps de bien respirer !

### Au sujet de l'auteur

<http://h1.ripway.com/francisi/SqueezepageRes-Pro.html> Francis Ford

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>