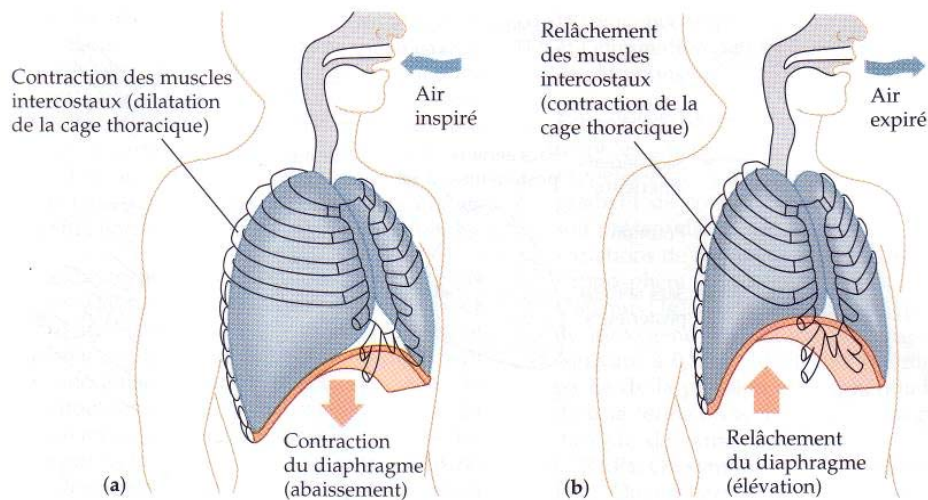


Le diaphragme et le mécanisme respiratoire



La respiration volontaire

JE SUBIS	J'AGIS
<p>Situation stressante</p> <p>↓</p> <p>Blocage du diaphragme</p> <p>↓</p> <p>Changement du lieu (respiration thoracique) Accélération du rythme Diminution de l'amplitude respiratoire</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Moins bonne oxygénation ◆ Moins bonne élimination des acides ◆ Sensation de boule au plexus, nœud dans le ventre ◆ Douleurs dans le haut du corps, trapèze, nuque... (respiration sous claviculaire) ◆ Douleurs lombaires (les attaches du diaphragme tirent sur les vertèbres lombaires et accentuent la lordose) ◆ ... 	<p>Respiration volontaire</p> <p>↓</p> <p>Augmentation de la mobilité du diaphragme</p> <p>↓</p> <p>Changement du lieu (respiration ventrale) Ralentissement du rythme Augmentation de l'amplitude respiratoire</p> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Meilleure oxygénation ◆ Meilleure élimination des toxines par purification du sang (évacuation du CO², acides volatiles) ◆ Massage des organes de la zone abdominale ◆ Calme le système nerveux → Détente ◆ Centrage (meilleure synchronicité corps/émotion/pensées) ◆ Contrôle des émotions ◆ Clarté mentale, favorise le discernement, (le cerveau consomme 20% de l'O₂) ◆ Équilibre les deux Hémisphères cérébraux ◆ Favorise la confiance en soi ◆ ...

Si j'imite une respiration de non-stress je peux retrouver un état de non-stress car le diaphragme est en lien avec nos émotions via le système nerveux.