

Abo **La respiration consciente**

# Mieux respirer pour être plus performant au quotidien

Une bonne respiration, adaptée à l'activité sportive, peut procurer des gains autant dans la performance que dans le ressenti de celle-ci.



[Florian Müller](#)

Publié: 23.03.2022, 15h59

**[24]**



Une bonne maîtrise de sa respiration permet aussi de prévenir les blessures.

GETTY IMAGES/JOHNER IMAGES

La respiration fonctionne d'elle-même. Pas besoin de réfléchir, de se concentrer, d'ordonner: le système nerveux au-

tonome s'occupe de tout, la bagatelle de 20'000 fois par jour. La tentation est grande de laisser faire - pour une fois qu'on peut mettre les pieds sous la table. Si le corps a besoin de respirer, il va bien se débrouiller, s'adapter au mieux à l'effort, qu'il soit intense ou plus proche d'une soirée télé sur le canapé.

D'ailleurs la plupart des expressions du langage commun - «avoir le souffle coupé», «trouver un second souffle», «étouffer face à une situation» - expriment une forme de passivité face à l'action de respiration, parfois alliée, parfois antagoniste, mais rarement en pleine maîtrise, toujours dans l'urgence.

Depuis la nuit des temps, l'idée de faire de la respiration une activité consciente a germé dans les esprits. Comme si la maîtrise de ce rythme binaire, souffle de vie, permettait de prendre conscience de soi-même. Avec des bienfaits largement éprouvés à la clé: relaxation, maîtrise des émotions, concentration. Et pour le sport?

«Les arts martiaux ancestraux ont presque tous en commun de promouvoir une forme de cri au moment de la frappe, explique Pascale Amberger, orthophoniste spécialisée dans les troubles de la voix et de la respiration. Une manière d'effrayer l'ennemi, sans doute, mais aussi une technique pour canaliser et augmenter la puissance au moment de l'expiration.»

L'expiration est alors le vrai lieu de l'effort, exutoire des tensions comme de cet air chargé en dioxyde de carbone dont il fait bon se débarrasser.

## **L'exemple Djokovic**

Dans le sport moderne, la thématique est largement étudiée. La respiration consciente est par exemple le credo de Novak Djokovic. À chaque changement de côté, le Serbe trouve dans ses inspirations le moyen de reconnecter son corps et son esprit à l'instant présent.

«À chaque fois que je perds ma concentration, j'essaye de rebondir et de ramener mon attention sur le moment, expliquait-il à «L'Équipe». La respiration consciente m'aide beaucoup. C'est une façon très simple de rester présent.»

Un travail effectué dans le prolongement des séances de méditation et de visualisation qu'il effectue depuis des années.

---

**«La respiration  
consciente m'aide  
beaucoup. C'est une  
façon très simple de  
rester présent.»**

Novak Djokovic

---

Philipp est professeur de Pilates. Selon la méthode qu'il exerce, la respiration est essentielle dans le contrôle des mouvements du corps. «Chaque effort, chaque geste doit se faire en harmonie avec la respiration, assure-t-il. Par exemple, dans le cas d'un simple appui facial, on souffle en montant, on inspire en descendant. La respiration consciente permet non seulement d'oxygéner correctement le sang et d'optimiser l'effort, mais offre également la possibilité d'isoler le mouvement, de se concentrer pleinement sur le geste, d'être dans la maîtrise.»

---

**«Par la respiration, on  
parvient à stabiliser le  
tronc, dans la même  
veine que le gainage.»**

Philipp, professeur de Pilates

---

Dans le prolongement, une bonne respiration du sportif est également une manière de prévenir les blessures. «Par la respiration, on parvient à stabiliser le tronc, dans la même veine que le gainage par exemple, reprend le professeur de Pilates. Au travers d'une pleine conscience de son abdomen,

aussi appelé *power house*, le centre du corps ainsi que la musculature profonde sont engagés. L'effet direct, c'est la diminution des mouvements parasites et donc une meilleure proprioception.»

Mieux respirer pour être mieux dans son corps: n'est-ce pas là tout l'enjeu de l'activité physique?

---

**Florian Müller** est journaliste et chef de rubrique au Sport-Center. Après des études de Lettres à l'Université de Genève, il rejoint les rédactions du groupe Tamedia en 2010. [Plus d'infos](#)

 @FloMul

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

**1 commentaire**