

N'oubliez pas de RESPIRER ... pour mieux jouer !

Pour fonctionner, le cerveau a évidemment besoin d'oxygène, ce qui suppose un lien direct entre la respiration et la cognition.

"Il est deux processus que les êtres humains ne sauraient arrêter aussi longtemps qu'ils vivent : respirer et penser." G Steiner

Mais, la respiration est la seule fonction vitale automatique "débrayable" (qui peut fonctionner alternativement en contrôle inconscient ou en mode conscient et qui soit continuellement accessible à la sensation et à la perception interne !)

La façon dont nous respirons a un impact profond sur une multitude de régions de notre cerveau. Avec des effets sur notre attention, notre mémoire ou notre aptitude à l'introspection, la proprioception, l'expérience kinesthésique ...et en relation avec nos émotions, ex le stress.

Dans l'organisme, -comme au golf-, tout est une affaire de rythme. Le souffle va et vient, le cœur bat, des ondes oscillent périodiquement dans le cerveau.

Selon les Allemands D.Kluger et J.Gross... "ces rythmes sont liés: ils ont montré que ce sont de vastes réseaux neuronaux, qui sont influencés par notre façon d'inspirer et d'expirer."

Le Golf, la vie, ne sont-ils pas, aussi, une affaire de rythme ?

"On savait déjà que l'activité cérébrale se synchronise sur la respiration dans des zones localisées, par exemple au sein du bulbe olfactif où les neurones viennent palper le souffle au niveau du nez.

Ces chercheurs de l'Université de Münster, en Allemagne, par une analyse du cerveau entier, "ont montré que ce sont de vastes réseaux de neurones, à la fois en profondeur et en surface de l'encéphale, qui sont influencés par notre façon de respirer et nous invitent à considérer la respiration comme- *un mécanisme d'horloge*- global organisant par oscillations électriques l'excitabilité neuronale dans tout le cerveau. (À la manière des éoliennes)

Ils ont découvert en interne que l'activité de multiples zones, distribuées dans tout le cerveau, est influencée par le rythme respiratoire.

Il y aurait donc un couplage respiration-cerveau, comme un phénomène omniprésent, au rythme de la respiration, sachant que les fonctions du corps et du cerveau sont intimement liées et, ensemble, façonnent la cognition...

En résumé, le rythme respiratoire influence un centre de la mémoire (l'hippocampe), et trois réseaux clés qui organisent notre psychisme :

- le réseau du mode par défaut impliqué notamment dans l'introspection et à la planification du futur
- le réseau du contrôle de l'attention
- le réseau de la saillance (choix des stimuli traités auxquels nous sommes soumis).

C'est comme si le cerveau, oscillait au rythme lent du souffle !

De précédents travaux ont, par exemple, montré l'influence de la respiration sur la perception, la cognition, ou les émotions. Par exemple, l'on mémorise mieux pendant la phase d'inspiration** que pendant l'expiration (à condition de respirer par le nez)."

Ce "bénéfice à l'inspir" a été répliqué dans d'autres tâches perceptives, indiquant que l'on perçoit et retient un peu mieux lorsque l'on est en train d'inspirer par le nez, quant à l'expiration, elle semble plus propice à l'action!

Lors du swing de golf, l'inspiration au back swing favoriserait la mémoire gestuelle et l'expiration lors du down swing serait plus en rapport avec l'action du coup de golf !

Selon JP Lachaux *"On inspirerait dès qu'il faut laisser le monde extérieur nous envahir et on expirerait quand il faut au contraire agir vers l'extérieur (comme le flux d'air qu'on expulse).

Ce qui nous conduit, sur le plan pratique, à rechercher comment utiliser la fonction respiratoire de pleine conscience.

La fonction respiratoire, de pleine conscience (*), aura pour but de concentrer l'attention et d'éviter de gamberger, de ressourcer le cerveau (mono-tâche) comme vu plus haut.

En agissant sur notre respiration, nous pouvons modifier notre fonctionnement mental.

(*) Selon Jon Kabat-Zinn, "Une attention affinée et une concentration développée sont considérées comme pré-requis pour l'objectif apparemment simple, mais en fait très exigeant et complexe, de maintenir l'attention sur le souffle. (Entraînement nécessaire !)

Cette apparente "simplicité" est contredite par l'expérience même de la pratique de la pleine conscience du souffle : nous sommes confrontés à l'esprit distrait, capteur, aversif et jugeant."

Dans une respiration courante, 3l au moins restent dans les poumons à la fin de l'expiration, l'air ambiant contient 21% d'O₂, donc l'oxygène présent dans les alvéoles est inférieur à 4% !

D'où l'importance d'une inspiration et d'une expiration profondes qui vont démultiplier la quantité d'O₂ qui passe dans le sang. (L'élimination *du CO₂ est plus vitale que l'apport en O₂*)

L'expiration forcée va accroître très fortement l'élimination du CO₂ en même temps qu'elle va permettre une meilleure oxygénation dans l'inspiration qui va suivre.

Quand la tête est pleine de pensées incontrôlables, allons faire un tour dans notre corps. Laissons filer nos pensées, on les retrouvera plus tard (si nécessaire), restons reliés au souffle, au corps, aux sons, dans l'instant présent.

EXERCICES PRATIQUES

1. La respiration de cohérence cardiaque est une façon simple d'augmenter la variabilité de la fréquence cardiaque et d'équilibrer le système de réponse au stress.

Elle va de 3 cycles et demi à 6 cycles respiratoires par minute pour les adultes dont le temps d'inspir est égal à celui de l'expir.

C'est l'endroit où les rythmes du cœur, des poumons, et du cerveau se trouvent synchronisés : la fréquence de 6 cycles par minutes est la norme.

5" expir, en rentrant entièrement le ventre et 5" inspir, le ventre se gonfle automatiquement.

Au cours de la pratique, n'essayez pas d'évaluer ou de juger ce qui se passe.

Accompagnez le souffle, simplement sans effort.

Restez concentré dans la sensation. Comment je me sens, qu'est-ce que je ressens ?

Dans une position confortable debout, assis, allongé, fermez les yeux, fermez la bouche, *respirez par le nez* (si difficile : inspirez par le nez et soufflez par la bouche !).

Concentrez votre attention sur le mouvement du souffle qui va et qui vient à travers votre nez et sur le chemin qu'il suit jusqu'aux poumons et quand il repart...

Si d'autres pensées vous viennent à l'esprit, laissez-les simplement passer, comme des nuages qui traversent le ciel, et ramenez votre attention à la sensation de votre respiration...

Qui ne doit être forcée en aucune façon.

Prenez votre temps, au début, comptez lentement les secondes : inspirez 2", expirez 2" sur 2 cycles, puis 3"x3", 4"x4" pour arriver à 5"x5" » : mémorisez 365.

Pratiquez 3x/j, 6 cycles et 5', + puis 10' pour arriver à des séquences de 20'-30'/jour !

Respiration utile pour chasser l'anxiété (et les troubles du sommeil.)

Avec l'habitude, la respiration peut être faite avec les yeux ouverts.

Les bienfaits de la respiration de Cohérence sont à attribuer à l'utilisation de rythmes spécifiques qui induisent un état de calme mental couplé à une vigilance consciente.

Lorsque vous voulez améliorer vos performances physiques :

Adopter le rythme de 6 respi/mn est une excellente préparation.

Pour vous aider à trouver la cadence, petit truc :

Mettre l'appli « respirelax » sur votre smartphone et suivre le rythme indiqué que vous pouvez programmer à l'aide du mode d'emploi. Excellente appli pour vous habituer au rythme !

Si vous voulez dynamiser 6" inspir et 4" expir et l'inverse pour calmer plus.

2. La respiration de Résistance augmente légèrement la pression dans les poumons, ce qui intensifie la stimulation du système parasympathique. (Calme)

La respiration lèvres pincées consiste à amener la lèvre supérieure sur la lèvre inférieure en laissant une ouverture étroite mais non serrée. Expirez lentement à travers le petit espace entre vos lèvres, après avoir inspiré par le nez.

Continuez pendant quelques minutes jusqu'à 10'

Observez comment se sent votre corps et la qualité de votre esprit.

3. Respirez votre cœur : technique qui augmente la cohérence. (À exécuter après maîtrise des exercices précédents !)

Après quelques cycles de respiration en cohérence, reportez consciemment votre attention sur la région du cœur (ou de la région centrale si vous ne sentez pas encore directement votre cœur)

Ensuite par visualisation, vous imaginez que vous respirez à travers votre cœur.

En respirant, il faut visualiser, sentir même, chaque inspiration et chaque expiration traversant cette partie importante du corps : imaginez que l'inspiration lui apporte l'oxygène nécessaire (positif) et que l'expiration lui enlève les déchets (négatif). Imaginez la respiration qui laisse le cœur se laver, qui rentre du positif et qui élimine du négatif.

Essayez de vous connecter aux sensations dans la poitrine, de l'accompagner en évoquant un souvenir de bonheur, de bien-être, un bon swing. Un petit sourire intérieur peut émerger, signe que la cohérence s'est établie.

4. Respiration IRTER à effectuer pour libérer des tensions :

Inspirer par le nez en gonflant le ventre, **R**étention (apnée) de l'air poumons pleins, **T**ension des muscles de la tête aux pieds, ou localement, **E**xpiration par la bouche douce ou rapide, et **R**elâchement de tout le corps en gardant la tonicité nécessaire.

5. Marche afghane entre 2 coups : lors de la marche calez vos pas sur votre respiration. En pratique, la marche afghane consiste à inspirer par le nez sur trois pas, puis à suspendre sa respiration sur le quatrième pas.

Il faut ensuite expirer par le nez sur les trois pas suivants, puis, de nouveau, retenir son souffle, à poumons vides, sur le huitième pas. Avant de recommencer le cycle. Toujours en huit temps sur terrain plat.

Sur des parcours plus physiques, ou pour simplifier, on peut passer à un rythme plus court en inspirant sur deux et expirant sur deux pas. Respirez par la bouche surtout soufflez en insistant sur l'expiration complète afin de bien vider le CO₂, notamment lors des terrains en pente (trou n°4 !) et toujours en pleine conscience, concentré sur le souffle.

Synchronisez votre rythme de marche et votre rythme respiratoire, par ex sur 4-6 temps :

2-3pas = 2-3 expirations et 2-3 pas = 2-3inspirations, donc souffler 2x-3 sur 2-3 pas et inspirer 2x-3 sur 2-3 pas. Cette technique de respiration mobilisant la concentration permet d'augmenter sa capacité respiratoire et de mieux oxygéner le corps. A terme, elle améliore l'endurance et a aussi des bienfaits sur l'organisme, en stimulant la circulation sanguine et en tonifiant les muscles. La marche afghane participe aussi à rééquilibrer le système nerveux et à se détendre, et donc, à mieux dormir. Lors de promenade, il est conseillé de pratiquer la marche afghane au moins vingt minutes par jour, de préférence dans un endroit naturel.

Au début synchro difficile, mais avec l'entraînement cela facilitera la marche en évitant l'essoufflement, et la "pleine conscience" permettra d'éviter le bavardage neuronal négatif !

CONCLUSION

Notre respiration nous donne des indications sur notre état physique, mental, et émotionnel. Nous pouvons la modifier consciemment (dans certaines limites !), en modifiant son rythme, sa fréquence, (et même réaliser des apnées) afin d'agir sur le flot de nos pensées.

La pratique régulière de ces exercices, facilement intégrables dans la vie quotidienne, aide à améliorer les capacités de concentration, la gestion des émotions...

MAIS votre réussite dépend aussi d'un travail régulier, comme le reste !

"En te levant le matin, rappelle toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux..."

Marc Aurèle

Surtout, penser à bien respirer : respirer, c'est vivre ; bien respirer, c'est bien vivre.

C'est aussi mieux maîtriser son attention et ses émotions, et donc, bien jouer ! CQFD

Respirez bien pour... Golfez-vous bien !

Patrice Allorge

Kinésithérapeute du sport

Sophrologue

Pour en savoir plus :

- Le pouvoir de guérison du souffle, (Richard Brown et Patricia Gerbarg) ed Tredaniel
- *JP Lachaux Directeur Inserm neuroscience
- *Les ouvrages de Jon Kabat Zinn
- **La bonne pratique respiratoire (Jean Louis Abrassart)
- Sophrologie et respiration