

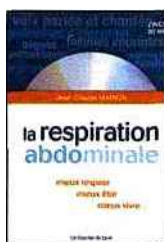
## ■ mieux pour mon corps

S'IL EST NÉCESSAIRE DE  
RESPIRER POUR VIVRE,  
APPRENDRE À BIEN  
RESPIRER, GRÂCE  
À LA RESPIRATION  
ABDOMINALE, PEUT AIDER  
À VIVRE MIEUX. NOUS  
AVONS RENCONTRÉ  
**JEAN-CLAUDE MARION**<sup>1</sup>,  
PROFESSEUR DE CHANT,  
QUI DÉCRIT PRÉCISÉMENT  
CETTE TECHNIQUE.



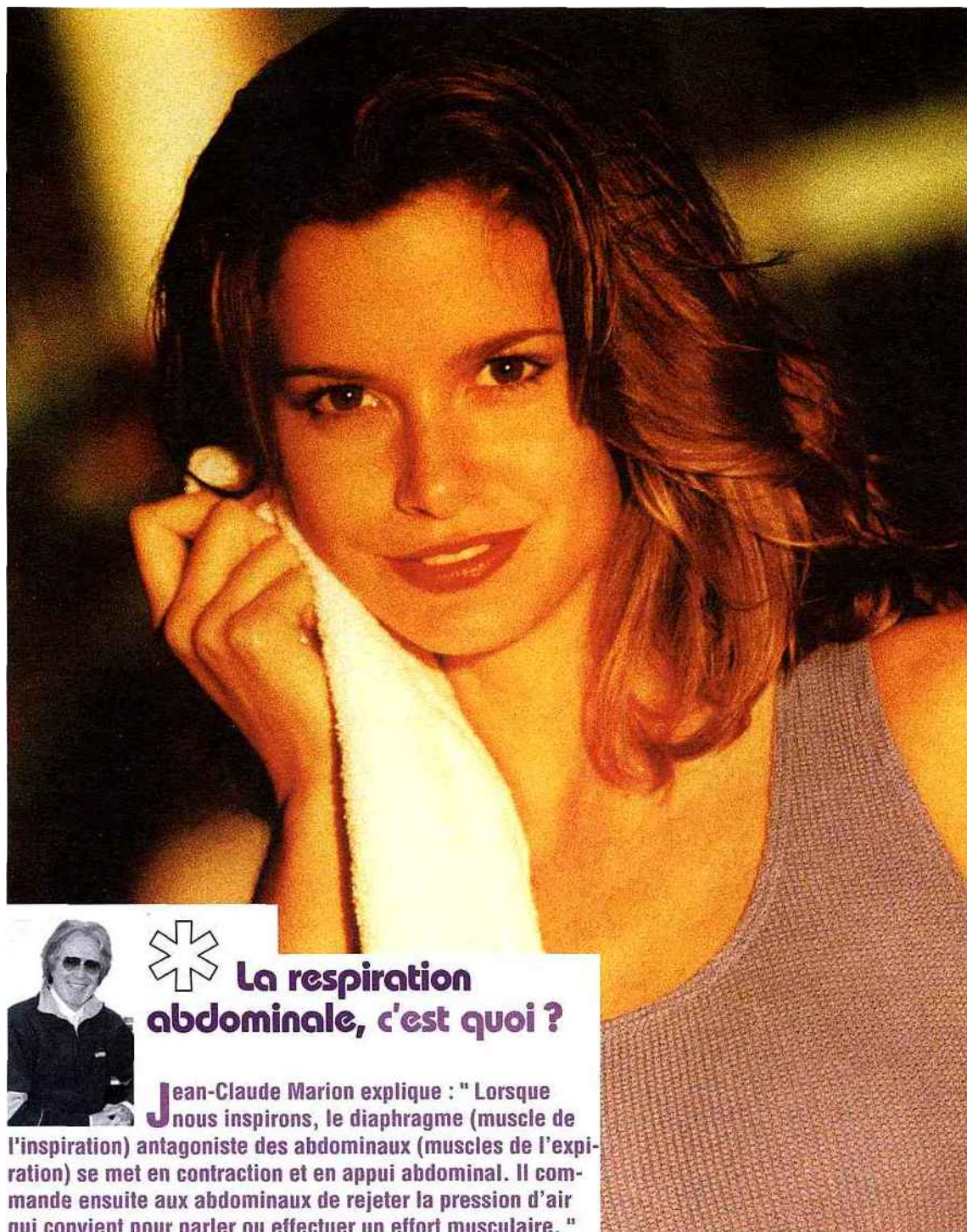
# Zen et sûre de moi avec la respiration abdominale

## Les bienfaits de la respiration abdominale



**T**out le monde devrait apprendre la technique de la respiration abdominale, s'exclame Jean-Claude Marion. La grande majorité des gens ne connaît pas ses mécanismes pourtant, elle est totalement naturelle. Il s'agit de mettre le diaphragme en contraction et en appui abdominal pour augmenter l'énergie de tous les muscles du corps et renouveler ainsi l'air de nos poumons grâce à des exercices de gymnastique appropriés. J'ai, parmi mes élèves, des chefs d'entreprise qui souhaitent parfaire leur éloquence. Ils viennent après 20 h, épuisés par leur journée de travail, et repartent en pleine forme ! Les séances de respiration abdominale apportent un mieux-être évident. Une pratique régulière permet d'accroître son énergie et de conserver sa jeunesse. "

Une fois apprise et bien intégrée, la technique peut également être utilisée dans des circonstances particulières, notamment pour contrôler ses émotions lors d'une prise de parole. Elle est utile aux professeurs, conférenciers, dirigeants... dans le cadre de leur métier. Elle peut aussi vous servir si vous devez faire un discours ou vous adresser à une personne qui vous impressionne. Il suffit de mettre le diaphragme en contraction et en appui abdominal pour obtenir un débit d'air suffisant et continu. Alors, la parole reste fluide, il n'y a pas d'essoufflement et vous restez maître de vos émotions. Pour obtenir une expression plus véhémente, il faudra contracter davantage le diaphragme en appui abdominal. Cette technique aide aussi les femmes enceintes à accoucher plus facilement, les sportifs à décupler leurs performances musculaires. En cinq séances environ, les chanteurs et les bègues voient leur vie transformée."



## La respiration abdominale, c'est quoi ?

**J**ean-Claude Marion explique : " Lorsque nous inspirons, le diaphragme (muscle de l'inspiration) antagoniste des abdominaux (muscles de l'expiration) se met en contraction et en appui abdominal. Il commande ensuite aux abdominaux de rejeter la pression d'air qui convient pour parler ou effectuer un effort musculaire. "

## ■ mieux pour mon corps



### Retrouver calme et sérénité

**J**ean-Claude Marion remarque : " Cet exercice peut se pratiquer tous les jours, avant de partir travailler, et au retour pour retrouver son calme et sa sérénité. Il permet également de dynamiser le diaphragme afin de pouvoir utiliser la respiration abdominale en toute circonstance. Fléchir les jambes permet de relâcher les muscles de la ceinture abdominale pour permettre au diaphragme de bien se positionner. Poser les mains sur le ventre aide à sentir qu'il reste gonflé, donc que le diaphragme est toujours contracté. L'idéal est d'alterner les différents rythmes : lent (10 secondes à l'inspiration et 10 à l'expiration), moyen (3 secondes, 3 secondes), rapide (1 seconde, 1 seconde). Veillez à bien exécuter le mouvement avant de le faire rapidement. "



### Ré-oxygéner son organisme



■ Installez-vous debout, bras le long du corps, jambes légèrement fléchies, écartées à l'aplomb du bassin.

■ Inspirez profondément, bouche ouverte, en mettant le diaphragme en contraction et en appui abdominal (gros ventre).

■ Expirez en laissant le diaphragme contracté et en appui abdominal constant.

■ Cet exercice peut aussi se pratiquer assis. C'est même plus facile puisque les jambes sont naturellement pliées.



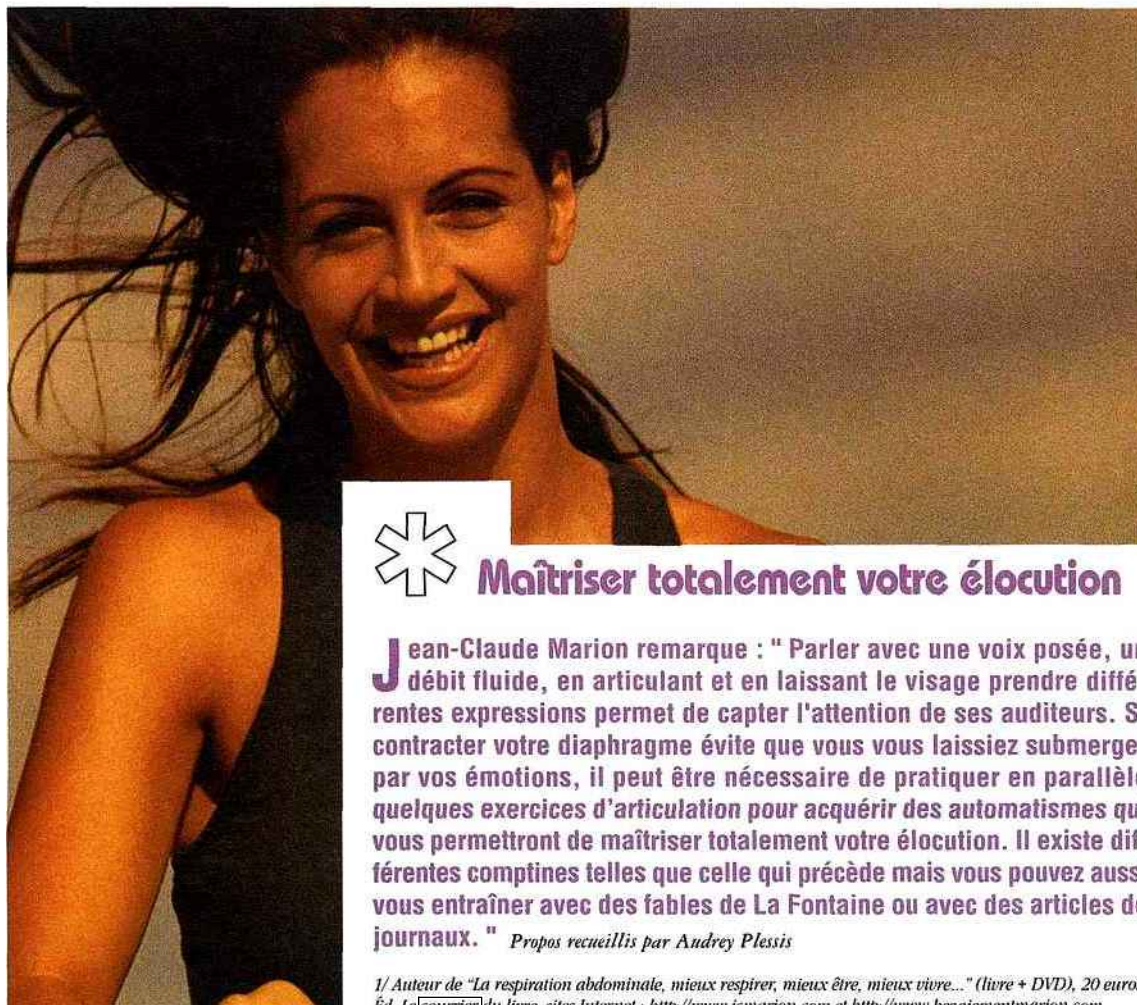
## Exprimez-vous distinctement



■ Inspirez profondément, diaphragme en contraction et en appui abdominal (ventre gros), et prononcez à haute voix, fort, en articulant un maximum et en séparant bien les mots et les

syllabes :

Grand-gros-gras-grain-d'or-ge -  
Quand-tu-te-grand-gros-gras-  
grain-d'or-ge-ri-se-ras - Je-me-  
grand-gros-gras-grain-d'or-ge-ri-  
se-rai !



## Maîtriser totalement votre élocution

**J**ean-Claude Marion remarque : " Parler avec une voix posée, un débit fluide, en articulant et en laissant le visage prendre différentes expressions permet de capter l'attention de ses auditeurs. Si contracter votre diaphragme évite que vous vous laissiez submerger par vos émotions, il peut être nécessaire de pratiquer en parallèle quelques exercices d'articulation pour acquérir des automatismes qui vous permettront de maîtriser totalement votre élocution. Il existe différentes comptines telles que celle qui précède mais vous pouvez aussi vous entraîner avec des fables de La Fontaine ou avec des articles de journaux. " *Propos recueillis par Audrey Plessis*

1/ Auteur de "La respiration abdominale, mieux respirer, mieux être, mieux vivre..." (livre + DVD), 20 euros, Éd. Le Courrier du livre, sites Internet : <http://www.jcmarion.com> et <http://www.begalementmarion.com>