



La respiration



INTRODUCTION À LA DIMENSION DE LA RESPIRATION

La respiration est notre compagnon inséparable, le besoin physiologique premier et fondamental. Notre respiration change en fonction de notre état émotionnel, psychologique et physiologique. Elle est porteuse d'émotions : s'accélère lorsque nous sommes stressés, anxieux ou excités, et ralentit lorsque nous sommes détendus. Nous ne pouvons pas la contrôler totalement, car, tout comme notre rythme cardiaque, elle continue même lorsque nous sommes endormis ou inconscients, mais comprendre notre respiration peut apporter de nombreux avantages surprenants.

Aussi fondamentale soit-elle, la respiration est si importante et complexe qu'elle est devenue l'objet de techniques nombreuses et variées aspirant à mieux saisir la nature de ce phénomène. Il ne faut pas s'étonner que les techniques de méditation orientales soient basées sur la respiration. Du pranayama au tai-chi et à de nombreux arts martiaux, ces domaines apparemment éloignés sont liés par une profonde compréhension du fonctionnement de la respiration. Et la voix ? Eh bien, elle n'existerait même pas sans le souffle !

La respiration elle-même peut servir d'outil d'auto-observation et de développement personnel. En observant notre respiration, nous pouvons savoir à quels endroits nous avons des tensions et comment nous réagissons au stress. Par conséquent, lorsqu'elle est utilisée consciemment, la respiration est un puissant outil de relaxation.

En quoi la respiration est pertinente dans l'éducation des adultes ?



Se familiariser avec sa respiration, comprendre sa nature et son organisation, est un formidable outil pour se comprendre. Cela revêt une importance particulière lorsqu'il s'agit d'établir notre présence en tant qu'éducateurs d'adultes. Le souffle est le fondement de toute action. La façon dont nous respirons se traduit par nos mouvements et notre posture, notre façon de parler et notre façon de gérer le stress. La respiration peut devenir un outil très simple et accessible à la fois pour détecter les tensions dans notre corps et notre voix, et pour les relâcher.

La respiration soutient le flux et l'aisance à la fois dans la voix et dans le corps, soutenant la cohérence de nos actions. Un souffle libre signifie une voix et un corps libres.

Certaines choses valent la peine d'être prises en compte lorsqu'il s'agit de respirer:

1. L'aisance respiratoire : si nous nous posons la question de l'aisance de notre respiration, il y a plusieurs niveaux de réponse. Au niveau le plus élémentaire, c'est évidemment très facile. C'est littéralement la première compétence que nous acquérons après notre naissance et nous n'avons jamais à y penser par la suite. Cependant, à l'opposé, il y a la question de savoir si je suis capable de reconnaître comment ma respiration réagit au stress, et dans quelle mesure suis-je capable d'utiliser consciemment pour éliminer les tensions apparaissant dans mon corps.
2. L'alignement avec la voix et le corps : le corps est une structure complexe d'éléments interdépendants, dont le souffle est fondamental. Par conséquent, il est juste de se demander si la qualité de la respiration nous aide à obtenir les qualités de mouvement et d'expression vocale souhaitées. Se connecter à notre respiration nous apporte une plus grande conscience de tous les aspects du corps.

Questions pour l'auto-évaluation

Répondre avant de regarder votre vidéo

Questions ouvertes

- Savez-vous comment vous respirez au quotidien ?
- Avez-vous l'impression que votre respiration est différente dans la vie de tous les jours et lorsque vous enseignez ?

Questions que vous pouvez utiliser pour avoir des mesures quantitatives

Veillez répondre en utilisant l'échelle de 1 à 5 où 1 signifie « pas du tout » et 5 « beaucoup »

- Dans quelle mesure êtes-vous conscient de votre respiration ?
- Dans quelle mesure votre respiration est-elle profonde et régulière ?
- Dans quelle mesure êtes-vous capable d'utiliser consciemment votre respiration comme un outil pour vous détendre et relâcher les tensions dans votre corps ?
- Dans quelle mesure avez-vous l'impression que votre respiration vous dérange ?
- Dans quelle mesure pensez-vous que votre respiration est alignée avec vos mouvements et votre parole ?
- Dans quelle mesure pouvez-vous prendre du plaisir à respirer ?

Après avoir regardé votre vidéo

Que remarquez-vous sur votre respiration ?
Aimeriez-vous changer certains aspects de votre respiration ?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.