

L'écho des bâtons



N° 8

Amies marcheuses, amis marcheurs nordiques bonjour !

*L'équipe de **PENSEZ SPORT** vous adresse son huitième
exemplaire de*

L'écho des bâtons

*pour vous informer de la vie du club et des événements qui
touchent,
de près ou de loin, la marche nordique.*

AGENDA

Les prochaines dates à retenir :

***Samedi 17 décembre 2022**
Marche de Noël*

***Vendredi 13 janvier 2023**
Repas commun / Pouilly*

***Vendredi 20 janvier 2023**
Assemblée générale*

Retour sur le samedi curiosités du 8 octobre :

31 adhérents dijonnais et polliens ont partagé une sortie au départ de Grosbois et jusqu'au village de Civry-en-Montagne un parcours de 9,3km à la découverte du canal de Bourgogne et de la source des Bois Brûlés.

Retour en images dans la rubrique Albums photos du site.

Marche avant les congés de Noël :

Une marche de Noël sera organisée le samedi 17 décembre et sera suivie d'un moment de convivialité. Les déguisements seront les bienvenus !!

Savez-vous ce qu'est la respiration abdominale :

Cette forme de respiration fourmille d'atouts pour vivre mieux et en pleine santé.

En fait, cette capacité à bien respirer par le ventre était spontanée quand vous êtes né(e). Mais la plupart d'entre nous l'avons malheureusement perdue dès 2 ans ! Nous limitons notre respiration au niveau du thorax. Et c'est bien dommage, car lorsqu'on respire seulement par la cage thoracique, on ne sollicite pas le diaphragme, cette « cloche » qui est le deuxième plus grand muscle dans notre corps et que l'on appelle parfois le deuxième cœur. On utilise alors seulement 30% de notre capacité pulmonaire. Ainsi, si votre poitrine gonfle à chaque inspiration, mais pas votre ventre, vous êtes en respiration limitée et donc peu efficace. Pour réussir à bien respirer par l'abdomen, il faut donc réapprendre à le faire et s'entraîner.

Il faut pratiquer cette respiration abdominale de manière très régulière, pendant environ 20 minutes par jour, pour améliorer considérablement le fonctionnement de votre cerveau et de vos capacités physiques et mentales.

C'est l'assurance d'alimenter ainsi vos cellules en oxygène mais aussi en dopamine, en insuline et en adrénaline.

En voici justement les 7 principaux bienfaits :

Mieux contrôler ses émotions

La respiration abdominale est, tout d'abord un atout utile pour garder votre calme, et ce même si les choses s'agitent en vous ou autour de vous. En ayant une respiration régulière qui vient du ventre, vous calmez votre rythme cardiaque, faites redescendre la pression et apprenez à vivre sans stress.

C'est aussi un moyen de mieux gérer vos émotions (peur, colère, tristesse, joie...) qui peuvent vous assaillir et vous laisser parfois démuni(e).

La respiration abdominale vous aide à être véritablement détendu(e)

Rien de tel que la respiration abdominale pour vous détendre en profondeur. Son objectif est d'accéder à un véritable lâcher-prise de tout le corps. Vous profitez ainsi de cette détente au moment de s'endormir, mais surtout tout au long de la journée, dès que vous en avez besoin : au travail, avant de faire du sport, dans les transports...

Mieux faire fonctionner son esprit

Vous allez voir qu'en respirant par le ventre, vous allez mieux oxygéner votre cerveau ! La respiration abdominale vous permet de gagner ainsi en lucidité, mais aussi en créativité et en efficacité pour réfléchir et mener à bien ce que vous avez à faire.

Obtenir de meilleures performances physiques

Tout d'abord, le fait de mieux respirer par le ventre vous aide à mieux oxygéner votre sang et donc tout votre organisme. C'est très utile lorsque vous faites un effort physique pour être plus performant(e).

Mais c'est aussi très recommandé pour mieux récupérer après avoir été physiquement actif, vous allez mieux éliminer les toxines et mettrez ainsi moins de temps à retrouver la forme, même après un effort physique intense.

C'est la raison pour laquelle cette méthode est utilisée par les sportifs et sportives, mais aussi en sophrologie, pendant la méditation, le yoga et la médecine chinoise.

La respiration abdominale vous aide aussi à communiquer avec plus d'assurance, en posant bien votre voix, sans être essoufflé(e).

Améliorer sa digestion

Ballonnements, maux de ventre, difficultés à digérer... C'est un fait, quand vous respirez mal, vous subissez beaucoup de travers, notamment au niveau de la digestion. Et le stress ne facilite pas les choses. Avec la respiration abdominale, vous allez très nettement réduire ces soucis de digestion, éviter ce ventre gonflé et vous sentir plus dynamique.

Eviter les douleurs musculaires et dorsales

Avec la respiration thoracique, différents muscles de la partie haute du dos et du cou, notamment les trapèzes supérieurs, deviennent hyperactifs et hypertoniques. Cela implique des contractures musculaires et modifie aussi

le fonctionnement des côtes et de la partie thoracique de la colonne. En utilisant la respiration abdominale, vous allez libérer vos douleurs musculaires, notamment au niveau du dos et du cou.

Améliorer la confiance en soi

La respiration abdominale aide aussi à avoir confiance en vous et à être plus affirmatif(ve) pour mener à bien ce que vous visez.

Envie d'aller plus loin et de comprendre comment pratiquer cette technique de respiration ?

Dans le prochain numéro : Comment utiliser la respiration abdominale en 4 étapes

*La rédaction vous remercie pour cette lecture.
A bientôt pour le prochain numéro !*

