

## EFFETS DE LA RESPIRATION

En cette période de pandémie, j'ai particulièrement envie de faire connaître la respiration Jagaana. Elle a bouleversé positivement ma vie avec plus d'énergie, moins de pensées inutiles, plus d'humour, d'amour et de concrétisations. Plus globalement, voici quelques-uns de ses effets.

**Sur la santé :** améliore l'équilibre acido-basique de l'organisme (c'est expliqué assez simplement ici : [www.avogel.ca/sante/ph-corporel/](http://www.avogel.ca/sante/ph-corporel/)) et relâche les tensions musculaires par l'apport en oxygène.

**Sur l'équilibre émotionnel :** les émotions sont des informations sur nos besoins profonds. Lorsqu'elles peuvent circuler librement, sans être dramatisées, leur expression dure à peine quelques minutes. En revanche, quand elles sont refoulées, elles perdurent et nous les retenons dans une tension qui consomme notre énergie. Dans le cadre sécurisé de la respiration, le fait d'être accompagné et occupé à la tâche de respirer permet de les laisser sortir sans s'y accrocher ni les interpréter, puis la respiration reprend son cours. Et nous voilà un peu plus léger, un peu plus conscient de ce qui nous habite. Petit à petit, notre rapport au monde intérieur et extérieur se pacifie et s'intensifie de toutes ses couleurs.

**Sur les capacités cognitives :** L'impact de l'insuffisance respiratoire a été démontré

sur la mémoire, l'apprentissage, les capacités visuospatiales ainsi que sur les fonctions exécutives et linguistiques. Au total, 20% de l'oxygène du corps entier est dédié au cerveau, il est le plus gros consommateur d'oxygène de l'organisme. Particulièrement sensible à toute variation du flux d'oxygène, l'extraordinaire mécanique du cerveau connaît rapidement ses premiers dérèglements en cas d'hypoxie (sous-oxygénation) : troubles du sommeil, de la vigilance, de l'appétit, de l'attention, et troubles psychoaffectifs.

Notre capacité à réfléchir posément est souvent entravée par des peurs, une surcharge de choses à faire, etc. Avez-vous déjà remarqué qu'en rentrant de vacances par exemple, de nouvelles idées géniales vous apparaissent ? L'état ressourcé de calme, de relaxation, nous aide à équilibrer nos pulsions pour effectuer des choix adaptés à notre épanouissement et à celui de la société. Personnellement amoureuse de voyages, je retrouve souvent, après les respirations Jagaana, ce même état de bien-être.

