

Apprendre à se faire entendre, à se faire comprendre, à prendre en compte l'amplitude vocale nécessaire dans une conversation ou dans un entretien tout en conservant le naturel dans son expression est un atout majeur.

Prise de parole en public :

La respiration est la base de tout travail lié à l'utilisation de la voix.

Une bonne respiration est nécessaire à l'orateur pour placer correctement sa voix, la timbrer, bien la projeter et donc se faire entendre, gérer son stress, son émotivité, être en confiance.

Nous aborderons, par différents exercices, le travail d'une respiration complète dite « thoraco-abdominale », que nous possédons tous et toutes à la naissance et qui, par la conjugaison de nombreux facteurs se transforme chez beaucoup d'entre nous en respiration dite « haute », c'est-à-dire uniquement du haut du thorax.

Une bonne respiration c'est au moins la moitié du travail. Elle facilite la souplesse, la virtuosité, l'expression et permet de contrôler le trac bénéfique à une bonne concentration.

Lorsque le souffle est stable, l'esprit est tranquille.

Respiration - Emotion

La respiration est la seule fonction vitale dépendante du système neuro-végétatif que l'homme puisse maîtriser. Participant à la régulation du système nerveux, de la circulation sanguine, la fonction respiratoire est bien entendu capitale d'un point de vue physiologique.

D'un point de vue psychologique, la relation entre respiration et état émotionnel n'est plus à prouver. Mais, dans le cadre de la gestion émotionnelle, l'important est de constater que cette relation est bilatérale :

La vie psychique influe sur la respiration, la respiration influe sur la vie psychique.

Fonction respiratoire

Pour respirer, il faut des muscles. Le diaphragme est le muscle le plus important de la fonction respiratoire.

Dans une respiration libérée, le diaphragme s'abaisse à l'inspiration et monte à l'expiration.

Il assure une respiration ample et abdominale.

Dans les respirations superficielles, irrégulières, arythmiques, le diaphragme est souvent bloqué. Des tensions musculaires contrarient la liberté du souffle, ce qui impose à l'individu un surcroît d'effort.

En lui redonnant sa mobilité, on accroît la ventilation pulmonaire, on masse le plexus solaire, on tonifie la région abdominale.

La vie respiratoire

Une respiration libre, calme et diaphragmatique assure un meilleur équilibre émotionnel.

En respirant amplement, on détend les muscles intercostaux et on libère la cage thoracique, crispations souvent liées à la peur, la timidité, la rigidité morale, ...

Une respiration complète, équilibrée et stable (enracinement), permet la prise de conscience de l'individu dans sa globalité.

Respiration et enracinement

Ainsi déséquilibré, la confiance ne vient plus pour l'homme de ce qu'il est, corporellement et réellement, mais de ce qu'il pense, de ce qu'il sait ou de ce qu'il est pour les autres. Déséquilibre provoquant tensions, insécurité, rapports conflictuels, ...

Se recentrer, c'est se retrouver pleinement : homme debout, responsable, libéré, en pleine confiance, installé autant en lui-même que dans le monde qui l'entoure, ressentant un juste équilibre entre être et paraître, entre présence à soi et au monde.