

Technique respiratoire dite « *Le soupir physiologique* »

Technique respiratoire complémentaire au module
« Education thérapeutique et pratique respiratoire en sophrologie »

Jean-Michel Schlupp

UNE ETUDE CLINIQUE

La technique appelée « soupir physiologique » ou « soupir cyclique » a fait l'objet d'une étude publiée le 10 janvier 2023 dans la Revue Cell Reports Medicine

- Travaux menés par l'Université de Stanford
 - 108 personnes suivis sur une période de 28 jours
 - Répartis en 4 groupes distincts :
 - Groupe A : méditation quotidienne
 - Groupe B : respiration en carré
 - Groupe C : hyperventilation cyclique : rétention, inspiration, courte exp.
 - Groupe D : soupir cyclique
 - Durant la phase de l'étude, les participants devaient remplir quotidiennement un formulaire pour évaluer la qualité de leur sommeil, les manifestations de stress (physique et psycho-émotionnel) et l'anxiété.

LES RESULTATS DE L'ÉTUDE

Les résultats de l'étude sont sans appel pour le Groupe D vs Groupes A, B et C

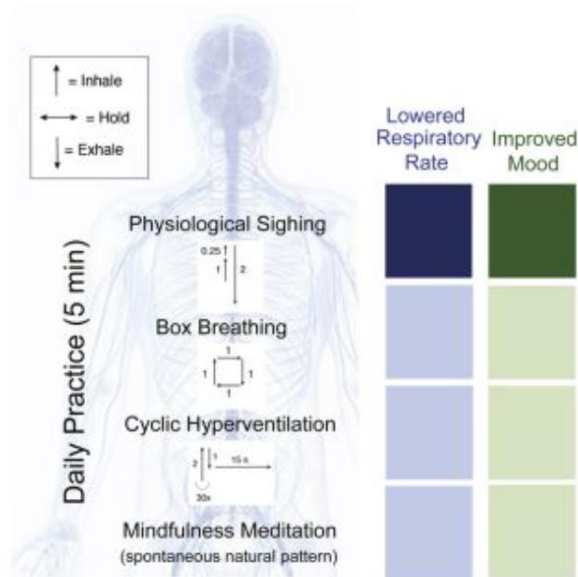
- **Sur le plan psychologique :**

- Amélioration importante de l'humeur
- Meilleure gestion du stress
- Réduction significative de l'anxiété et des TAG (troubles anxieux généralisés)
- Bien plus efficace que les autres techniques (dont la méditation de pleine conscience)
- Stabilité émotionnelle, impacts cognitifs+++

- **Sur le plan physique**

- Stabilité de la fréquence respiratoire, meilleure qualité respiratoire
- Baisse du tonus orthosympathique et augmentation du tonus vagal
- Amélioration des processus interoceptifs
- Baisse de la fréquence cardiaque
- Amélioration de l'immunité

LA PRATIQUE



Graphical Abstract: Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal.

Source: Balban et al., 2023/Cell Reports Medicine (CC BY-NC-ND 4.0)

Très simple à mettre en œuvre :

- 2 secondes d'inspiration
- 15 secondes d'expiration
- Pendant 5 minutes, tous les jours (pratique formelle)
- Dès que nécessaire, pendant une minute minimum (pratique informelle)

Publications : <https://www.rnz.co.nz/national/programmes/sunday/audio/2018875523/melis-yilmaz-balban-cyclic-breathing-and-stress>

[https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791\(22\)00474-8?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2666379122004748%3Fshowall%3Dtrue](https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791(22)00474-8?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2666379122004748%3Fshowall%3Dtrue)

UNE TECHNIQUE COMPLEMENTAIRE

Cette respiration appelée « soupir physiologique » ou « soupir cyclique », selon le nom donné par le médecin à l'origine de l'étude, le Dr Andrew Huberman

- **Trouve toute sa place parmi toutes les techniques décrites dans la formation ETPRS**
- **Pour bien appliquer cette technique, il convient toutefois :**
 - De saisir l'importance physiologique de l'expiration, comme détaillé dans le module ETPRS
 - De comprendre ce qui se passe à l'expiration notamment sur le plan anatomique (chapitres physiologie de la respiration, posture / étages et niveaux respiratoires)
 - De s'entraîner à bien expirer, grâce aux vidanges respiratoires détaillées dans ETPRS
 - De pouvoir expliquer toutes les subtilités de l'éducation thérapeutique respiratoire, comme détaillé dans la formation ETPRS et son module complémentaire, la respiration crânio-sacrée et la respiration périnéale.